



大葉ロール 松本 加代子・長谷部 まち子



材料(細巻18本分)

塩漬けにした大葉
(2週間ほど塩漬け)……………適量
もち米 ……………3合
食紅 ……………少々
小豆 ……………300g
砂糖 ……………400g
塩 ……………ひとつまみ

作り方

- ①小豆は分量の砂糖を加え、あんを作っておく。もち米は食紅で色付けして炊く。
- ②巻きすに大葉を敷き①のもち米を広げる。広げたもち米の真ん中に①のあんを置き巻いていく。
- ③食べやすい大きさに切り分ける(細巻で2cm程度)。
※塩漬け期間が長すぎると、大葉の色が悪くなるので、色が変色する前に取り出す。

料理に
まつわる話

- 出荷できない大葉を利用した創作菓子です。彩りもよくお茶に合います。また、お弁当にも映えます。

まめ
知識

大葉に大量に含まれているβ-カロテンには免疫力を高める効果があると
いわれています。また、香りの成分には防腐・殺菌作用があるといわれています。