

料理名**葛の葉ごはん****◎ 材料(分量) 4人分**

・葛の葉	4枚	ごはん	3合
・萩の菜	適量	人参	小1/3 (5ミリのさいの目切りにして茹でる)
・五目寿司	12個に分ける	キュウリ	1/4本 (5ミリのさいの目切りにする)
・刺身醤油	適量	白ゴマ	適量
		大葉	6枚 (みじん切り)
		寿司酢	適量

◎ 作り方

- ① 柔らかい葛の葉を4枚と、萩の花を適量摘み取り、茹でる。
葉は沸騰して3分、花はさっと色が変わったら取り出しておく。
- ② 五目寿司を作り、一口サイズにまとめ、3つに分けた葛の葉に包む。
- ③ 3個を皿の中央に盛り、周りに甘酢に漬けた花を散らし、刺身醤油を散らす。