

下呂市ってどんなところ？

岐阜県の中東部に位置する下呂市。天下の三名泉「下呂温泉」でも有名です。市内には5つの地区があり、各地に素晴らしい温泉が湧いています。南北に長く、周囲には1千Mを超える山々がそびえ、森林資源が豊富。清流の飛騨川や馬瀬川沿いに、まちや田畑が広がっています。寒暖差があり、美味しいお米やトマト、鮎など食資源に恵まれ、観光地として人気の地域です！



イメージ：下呂温泉のシンボル「噴泉池」

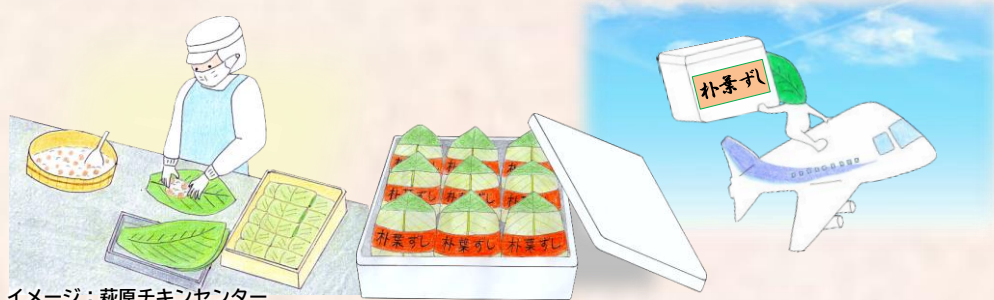
朴葉寿司ってなに？

朴葉を使った料理は京都や奈良、北陸、信州等でも存在します。その中でも朴葉寿司は飛騨地方を代表する郷土料理です。鱒や鮭などの魚の身と酢飯を合わせ、青々とした朴葉で包んだあと半日程度寝かし、朴葉の香りが酢飯に移った頃が食べごろです。下呂市の人々が昔から作り食べ続けられてきた郷土の味です。



下呂市全域で作られます！

朴葉寿司の旬は、5月中旬～7月中旬。家庭での調理とともに、市内あちらこちらのお店でも製造・販売されます。人気の朴葉寿司は夕方前には売り切れてしまいます。故郷から離れた家族や親戚、友人へ箱いっぱいのお餅を送り届けるため、郵便局や宅配便店舗に順番待ちができるのは下呂市ならではの光景かもしれません。



イメージ：萩原チキンセンター

朴葉を使う理由はなに？

朴の木の葉っぱ、いわゆる朴葉は、抗菌性が高く、防カビ作用があるとされています。朴葉は大人の顔よりも大きくて、ご飯を包むのにぴったり。手で朴葉を握って食すので、お皿も箸も必要ありません。食べ終わったあと、地面に捨てても自然に還るので、SDGsとして優秀です！自宅に朴の木が1本植えられ、我が家の朴葉を使用して朴葉寿司を作っているご家庭も多いようです。ちなみに、朴葉味噌も飛騨地方の名物料理で、枯れた朴葉にこうじ味噌を乗せ焼いて食べます。一年中朴葉は大活躍しています。



北部

イメージ：馬瀬二村さんの朴葉寿司

混ぜ込み式の朴葉寿司

すし酢に漬けた鱒や鮭のブロックを炊いたご飯と混ぜ込んで朴葉で包むタイプ。素朴だけど朴葉の香りを楽しめる飽きのこない味わいです。

馬瀬川

飛騨川

伝統文化がっつなく朴葉寿司

～下呂市に広がる食文化ストーリー～



イメージ：金山町七福山さんの朴葉寿司

後載せ式の朴葉寿司

すし飯の上に酢に漬けた魚やきゃらぶき、錦糸卵など様々な具材を載せたタイプ。最近ではツナ缶を載せるなど好みの具材で楽しめます。

南部

シーズンは初夏だけ？

昭和初期より前の旧暦6月、田植えがひと段落した後、に農作業のお昼ご飯で食べました。その後、端午の節句のご馳走としても食べられるようになりました。今でも、朴葉が青々とし、葉の軸が柔らかい間は家庭で何回も作って食べますが、冷蔵・冷凍保存した朴葉や輸入した朴葉のおかげで、お店では年中食べることができるようになりました。



下呂市の朴葉寿司は2タイプ!?

中心に描かれているように下呂市北部は『混ぜ込み式』、南部は『後載せ式』で作られています。2つのタイプがあることにびっくりする市民も！下呂市を移動しながら、朴葉寿司の食べ比べも楽しめますね！※混ぜ込みや後載せなどの名称は通称です。



朴葉寿司は歌ってから食べる!?

下呂市北部の小坂・萩原地区では、朴葉寿司を両手で包み、酢飯を食べやすい三角形に整えながら、唄を歌う習慣がありました。

朴葉めし
と～めし
枡の木のと～になれ♪

朴葉めしは北陸の食文化のひとつ。朴葉寿司との交流があったのでしょうか。食文化ストーリーにとって貴重な伝承です。



大切なのは家庭の朴葉寿司

下呂市民にとって朴葉寿司は自分の家で作るもの。各家庭で作り方、具材が少しずつ違うのも家族に愛されてきた伝統。代々、家庭の味覚が守り繋がれていくことは、下呂市にとってかけがえのない郷土の宝ものです。これからもずっと我が家の朴葉寿司を作り続けていきましょう。



見てね！

「下呂市の朴葉寿司」を動画にしました。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



「下呂市の朴葉寿司」レシピ

下呂市では北と南で2タイプの作り方があります。
分量や詳しい作り方は家庭やお店によって異なります。一例をご紹介します！

下呂市北部の混ぜ込み式



(イメージ：さんまぜ工房様より借用)

- 1 合わせ酢を軽く温め、サイコロ状に切った魚身を入れ、冷蔵庫で一晩寝かす。
- 2 朴葉は洗って水気を拭いておく。
- 3 炊きあがったごはんを寿司桶などに移し、合わせ酢と魚身をご飯に混ぜ込む。
- 4 混ぜ込んだ酢飯を30分ほど放置し、粗熱を取り、味をなじませる。
- 5 酢飯を握りこぶし程度に丸く成形し、朴葉の中央におく。
- 6 酢飯の上を軽く覆う程度のガリや紅しょうがを載せて、朴葉で包み完成。
- 7 そのままでも美味しいですが、半日程度置いておくと朴葉の香りがしっかり移って朴葉寿司らしさをいっそう感じることができます。

具材

- ・朴葉
- ・米
- ・鮭や鱒
- ・合わせ酢(酢、砂糖、みりん)
- ・ガリや紅しょうがなど彩り具材

下呂市南部の後載せ式



(イメージ：尾張屋製菓様より借用)

- 1 魚は切り身にして酢に数時間～一晩つけて保存をよくしておく。
- 2 煮物などは火を入れ、その他の具材も用意しておく。
- 3 朴葉は洗って水気を拭いておく。
- 4 合わせ酢を作り、炊いたごはんを寿司桶に移し、合わせ酢で酢飯を作る。
- 5 酢飯を握りこぶし程度に丸く成形し、朴葉の中央におく。
- 6 酢飯の上にお好みの具材を見栄えよく配置し朴葉で包み完成。
- 7 そのままでも美味しいですが、数時間置いておくと朴葉の香りが移ってより美味しくなります。具材の彩りを楽しみましょう！
※具材が多いので、混ぜ込み式より早めに食べるのがおすすめです。

具材

- ・朴葉
- ・米
- ・合わせ酢(酢、砂糖、みりん)
- ・お好みの載せ具材(鮭や鱒や鯖の切り身、錦糸卵、あさりのしぐれ煮、きょうろ、椎茸の煮物、ガリ、紅しょうがなど)

朴葉寿司の生産者や販売しているお店

下呂市の局番【0576】

<p>製造販売</p> <p>JAグリーン(株)味彩</p> <p>509-2203 下呂市小川332 Tel.25-4405</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>すし勘</p> <p>509-2203 下呂市小川1967 Tel. 25-5579</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>(株)下呂魚介 GGシエフ</p> <p>509-2202 下呂市森979-28 Tel. 25-3211</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>尾張屋製菓</p> <p>509-2207 下呂市湯の島124-1 Tel. 25-2616</p> <p>-HP-</p>
<p>製造販売</p> <p>舞台峠観光センター</p> <p>509-2312 下呂市御殿野521 Tel. 26-2115</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>萩原チキンセンター</p> <p>509-2505 下呂市萩原町古関1014-1 Tel. 52-2135</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>のうさん糰村</p> <p>509-2506 下呂市萩原町羽根490-1 Tel. 52-3848</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>郷土食ひのきや</p> <p>509-3105 下呂市小坂町坂下661-1 Tel. 62-2375</p> <p>-HP-</p>
<p>製造販売</p> <p>五がつ</p> <p>509-3103 下呂市小坂町大垣内1865-3 Tel. 62-3117</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>道の駅 かれん</p> <p>509-1622 下呂市金山町金山911-1 Tel. 32-4855</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>(株)別館飛山</p> <p>509-1622 下呂市金山町金山1885-3 Tel. 32-4040</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>壺中の里 七福山</p> <p>509-1606 下呂市金山町祖師野1190-5 Tel. 35-2731</p> <p>-HP-</p>
<p>製造販売</p> <p>さんまぜ工房</p> <p>509-2615 下呂市馬瀬西村1447-1 Tel. 47-2133</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>(株)丸万</p> <p>509-2604 下呂市馬瀬中切790-1 Tel. 47-2338</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>食品館やましげ</p> <p>509-2203 下呂市小川1236-1 Tel. 25-5550</p> <p>-HP-</p>	<p>製造販売</p> <p>おかずやフジヨシ</p> <p>509-2203 下呂市小川1236-1 Tel. 25-7008</p> <p>-HP-</p>
<p>販売のみ</p> <p>Aコープ下呂店</p> <p>509-2202 下呂市森800-1 Tel. 25-3383</p> <p>-HP-</p>	<p>販売のみ</p> <p>Aコープ萩原店</p> <p>509-2517 下呂市萩原町萩原1853 Tel. 52-1295</p> <p>-HP-</p>	<p>販売のみ</p> <p>Aコープ浅水店</p> <p>509-2508 下呂市萩原町尾崎9-6 Tel. 54-1578</p> <p>-HP-</p>	<p>販売のみ</p> <p>Aコープ小坂店</p> <p>509-3104 下呂市小坂町小坂町815 Tel. 62-3817</p> <p>-HP-</p>
<p>販売のみ</p> <p>Aコープ金山店</p> <p>509-1622 下呂市金山町金山1909-1 Tel. 32-4567</p> <p>-HP-</p>	<p>販売のみ</p> <p>マツオカ萩原店</p> <p>509-2518 下呂市萩原町上呂1660 Tel. 56-2034</p> <p>-HP-</p>	<p>販売のみ</p> <p>マツオカ金山店</p> <p>509-1616 下呂市金山町下原町549-1 Tel. 32-3232</p> <p>-HP-</p>	<p>販売のみ</p> <p>バロー萩原店</p> <p>509-2515 下呂市萩原町花池164-1 Tel. 52-3811</p> <p>-HP-</p>

※製造販売しているお店は、注文販売や食事提供の場合があります。お求めの際は、事前にご確認ください。(2023年3月1日時点)