

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

身近な食材で華やかに！
質素儉約から生まれた握り寿司

茶台ずし

監修協力
別府大学食物栄養科学部食物栄養学科
別府大学短期大学部食物栄養科
制作協力
フードクリエイター 坂本薫

HISTORY

臼杵市に伝わる「茶台ずし」は、藤の花が咲き、たけのこが出回る頃、各家庭で作られていたおもてなし料理です。江戸時代、財政難に陥った臼杵藩が質素儉約を勧める中で生み出されました。身近にある食材を使って食卓が豪華に見えるようにと、すし飯の上下に具（ネタ）をつけるのが特徴です。下の具（ネタ）が茶台（茶たく）のように見えることからこの名がつけられたといわれています。

ネタには季節の野菜を中心に、しいたけ、卵、小アジなどが使われ、ハレの日や運動会などの行事のときに作られていたそうです。



YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=VCPwwjTqgw0>



茶台ずし 材料(4人分)※32貫分(1人8貫)

すし飯

米	3合
A	
昆布(8cm角)	1枚
酒	大さじ1と1/2
B	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ4
塩	大さじ1/2

MEMO

季節の野菜や魚介類など好みの具材を使って、組み合わせや彩りを楽しんでください。

具(ネタ)

小アジ

小アジ(刺身用)	8枚
塩	小さじ2
酢	大さじ5
昆布(5cm角)	1枚
砂糖	少々

しいたけ

乾しいたけ(小)	8枚
C	
乾しいたけの戻し汁	2カップ(400ml)程度
砂糖	大さじ1と1/3
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1

卵

卵	2個
D	
だし汁	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	小さじ1
塩	少々

にんじん

にんじん	1/2本(80g)
E	
だし汁	2/3カップ(約130ml)
砂糖	小さじ1
塩	少々

たけのこ

たけのこ(水煮)	40g
F	
だし汁	1/4カップ(50ml)
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

えび

えび	8匹
----	----

さやえんどう

さやえんどう	16本
--------	-----

青じそ

青じそ	数枚
-----	----

START!



1

米を炊く

研いだ米に**A**を加えて炊く。

すし飯



2

しゃもじで混ぜる

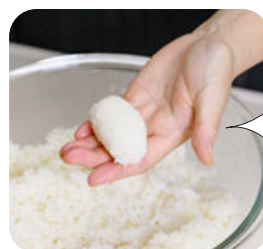
炊けたご飯に混ぜ合わせたBをまんべんなくふりかけ、しゃもじで切るようにして混ぜる。



3

すし飯をにぎる

②が冷めたら小判型ににぎる。



このくらいの
サイズです



1

小アジに塩をふり、酢につける

小アジ（刺身用）は塩をふって20分程度おく。
次に、昆布と砂糖少々を入れた酢に30分程度つける。

具（ネタ）

小アジの尾頭つきを使う場合は
以下を参照してください



小アジの尾頭つきを使う場合



アジの頭を落として内臓をとり、3枚におろす。



①に塩をふって20分おく。



昆布と砂糖少々を入れた酢に30分程度つけて、頭の方から皮をはぐ。



2

ほし 乾しいたけを戻し、煮る

水で戻したほしいたけは石づきを除き、Cで煮る。

食べやすいように
薄切りにしてもOK



3

うす焼き卵を作る

溶いた卵にDを加えてうす焼きにし、
すし飯の大きさにあわせて12枚程度に切る。



4

にんじんを切り、煮る

にんじんは12枚程度の大きめの短冊切りにして、
火が通るまでEで煮る。



5

たけのこを切り、煮る

たけのこは8枚程度に薄く切り、Fで煮る。



6

えびをゆでて、開く



背わたをとったえびの背側につまようじを刺してゆでる。
ゆであがったら冷まして殻をむき、腹側から開く。



7

さやえんどうをゆでる



さやえんどうは筋を除いて、塩ゆでにし、冷水にとって冷ます。

色落ちを防げます



8

青じそを切る

青じそは半分に切る。



1人分のネタが揃うと
このような感じです



1

すしをつくる

すし飯の上下を具で挟む

握ったすし飯の上下を好みの具(①～⑧)で挟む。

上下を具で
挟む



2

盛り付ける