

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ



# Oita local dish recipe

貴重なご飯を均等に分ける  
知恵から生まれた押し寿司



## もっそう 物相寿司

監修協力  
別府大学食物栄養学部食物栄養学科  
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

「物相寿司」は、大分県北部に位置する中津市と宇佐市に伝わる郷土料理です。

物相とは、もともと寺院でご飯を均等に分けるために使われていた円筒型の曲げ物を指しますが、この地域では、木製の正方形の抜き型にご飯や寿司を詰めて押し付けたものを「物相」と呼んでいます。

物相を作る型には、一合物相・二合物相など大きささまざまなサイズがあり、炊いたご飯を同じ量や大きさに切り分ける

のに適していました。米が貴重だった時代、大人数が集う席で、皆に平等に配膳するために用いられたといわれています。

「物相寿司」はハレの日のお膳を彩る格調高い料理であり、祭りや祝いの席で食べられていました。

寿司飯だけではなく、混ぜご飯やおこわを詰めることもあります。

YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/sMmchG8xHJM>



もっそう  
**物相寿司** (一合物相2個分、二合物相1個分)

**酢飯**

米……………2合  
 水……………2カップ(400ml)

**A**  
 酢……………大さじ2と1/3  
 砂糖……………大さじ4  
 塩……………小さじ1

**具材**

乾しいたけ……………2枚  
 乾しいたけの戻し汁……………1/2カップ(100ml)  
 油揚げ……………1/2本(10g)  
 にんじん……………1/2枚(80g)  
 ごぼう……………1/3本(50g)

**B**  
 砂糖……………大さじ1と1/2  
 塩……………大さじ1/2

**上に乗せる具材**

白身魚の刺身……………2切れ(約20g)  
 すし酢……………適量  
 木の芽又は大葉……………適量

**MEMO**

物相箱は、紙バックや押し寿司の型、四角い器でも代用が可能です。

一合物相には、1合分のご飯が、二合物相には、2合分のご飯が入ります。

物相箱は  
 このような形です



※写真は一合物相

 **START!**



**1**

**酢飯**

**酢飯を作る**

ご飯は分量の水でかために炊き、炊き上がったら混ぜ合わせた**A**をかけて混ぜ、酢飯を作る。

## 具材

2

## 具材を用意する

ほし  
乾しいたけは適量の水で戻して石づきを除き、薄切りにする。  
油揚げは細切り、にんじんは千切りにする。  
ごぼうはさがぎにして水にさらす。  
白身魚はすし酢につけておく。



ほし  
乾しいたけの戻し汁は  
捨てないで残して  
おいてください



ごぼうは水にさらして  
アク抜きをします



白身魚はすし酢に  
つけておきます



3

## 具材を煮る

ほし  
②で用意した乾しいたけ、油揚げ、にんじん、ごぼうを  
ほし  
乾しいたけの戻し汁で煮る。  
やわらかくなったらBを加え、  
汁気がなくなったら火を止める。



4

## 酢飯に具材を混ぜる

①に③を混ぜる。





## 5 型に入れ、押す

皿やラップの上などに水で湿らせた物相箱を乗せ、④を詰め、押し蓋をして押す。

以前は下にハラン(葉)を敷いていました



物相箱を水で湿らせる



## 6 寿司を取り出す

物相箱から寿司を取り出す。

### 紙パック(牛乳パックなど)を使用する場合



高さ5cmに切った紙パックに④を詰める



その上にラップをかけて上から押す。



紙パックから寿司を取り出す。

紙パックはよく洗い、乾かしてから使用してください



## 7 盛り付ける

寿司の上に、すし酢につけておいた白身魚を乗せ、木の芽又は大葉を飾る。

