

## 臼杵市の郷土料理

これまで、このコーナーでは、臼杵市の郷土料理「黄飯・黄飯かやく」「きらすまめし」を紹介しました。第3回目の今回は「茶台寿司」を紹介します。

●本所食文化創造都市推進課 ☎35 - 1185



食文化創造都市  
**鶴岡**  
City of Gastronomy  
TSURUOKA



食文化創造都市  
**臼杵**  
CITY OF GASTRONOMY



**臼杵市** 豊後水道に面し、比較的険しい山稜に囲まれた、人口3.5万人ほどの小都市です。その地形と地質によって、まろやかな水が生まれ、水が重要となる醸造業が発達してきました。また、土作りにこだわった有機農産物や、身の引き締まった魚を提供する和食店が並び「美味しい、まちです！」



臼杵市のゆるキャラ「ほっとさん」

### Recipe 03

## ちゃだいずし 茶台寿司



#### ■材料 (お米3合分)

- ・お米 3合  
(昆布5cm角、塩小さじ1、酒大さじ1、水550mlを入れて炊く)
- ・寿司酢 お米1合に対して30ml
- ・大葉 適量
- ・ナス 適量  
(めんつゆ、揚げ油、からし各適量)
- ・カイワレ大根 適量  
(昆布、塩、酢、のり各適量)
- ・紫大根 適量  
(甘酢の材料：砂糖、水、天然塩、酢各適量)
- ・赤水菜 適量  
(合わせだし：八方だし400ml、白しょうゆ小さじ1、塩小さじ1と4分の1) (のり・煎りゴマ適量)
- ・ラディッシュ 適量  
(塩、菊花、ユズの搾り汁、煎りゴマ)

江戸時代の「天保の大飢饉<sup>ききん</sup>」の後、臼杵藩でも大規模な俵約が行われました。そのような中で生まれたのが「茶台寿司」です。身近な食材を使って食卓を豪華に見せようとする人々の工夫がたくさん詰まっています。一説には、お殿様が使う上等な茶托<sup>ちやたく</sup>に見立てて「茶台寿司」と呼ばれるようになったともいわれています。今回、ご紹介するレシピは、伝統的なものを少し現代風にアレンジしています。

★彩りの美しいお野菜でいろいろ試してみてくださいね★



臼杵市 飲食店  
USAMI pottery & finefood  
宇佐美 友香 さん

#### ■作り方

- ①赤水菜をさっとゆでて冷水にさらし、しっかり絞って、合わせだしに一晩漬ける(だしはめんつゆ1：水1でも良い)。
- ②昆布などを入れて米を炊き、熱々のうちに寿司酢を打ち、艶やかに輝くまで混ぜる。5等分し、1つには煎りゴマを、1つにはユズの搾り汁と煎りゴマを混ぜ込む。
- ③ナスをネタの大きさに切り、皮に飾り包丁を入れ、さっと揚げて、めんつゆに浸す。
- ④少しだけ酢を入れた水に、昆布をくぐらせ、カイワレ大

- 根を敷く。塩を振りかけ、昆布を巻き、しばらく置く。
- ⑤紫大根の皮をむき、スライサーで薄切りにする。半分に分け、一方は甘酢に漬け、一方は塩を振る。
- ⑥ラディッシュを薄切りにして塩を振る。菊花をさっとゆでて水にさらし、水気を絞る。
- ⑦寿司を握る。下には全て大葉を敷く。カイワレ大根と赤水菜はバラバラにならないようにのりで巻く。ラディッシュは花のように円形に重ねて並べ、中央に菊花を添えると美しい(菊花の代わりにユズの皮でも良い)。