



大阪府の郷土料理ピックアップ



押し寿司 (箱寿司)

木製の型にエビや魚の切り身と酢飯を重ねて詰め、押しして四角い形に整える寿司。“押し寿司”、“大阪寿司”とも呼ばれます。大阪府では明治時代にサバやアジなどを材料とした押し寿司が普及し、その派生料理として日常のもてなしを目的にタイやエビ、アナゴの高級食材を用いた”箱寿司”が考案されました。

押し型を作る職人と寿司職人の技が織り成す箱寿司は大変人気を呼び、もてなし料理の定番ともなりました。仕込みにかかる手間から提供店は減りつつありますが、今もなお伝統技術と味は引き継がれています。



押し寿司（箱寿司）のレシピ



<材料>

- 米：1合半（225g）
 - 水：米と同量（225g）
- だし昆布があれば、5cm×3cmのものを1枚入れてご飯を炊いてください。
- 【合わせ酢】
- 塩：小さじ1/2 ●さとう：大さじ2 ●酢：大さじ2
- 【混ぜる具】
- 白ごま（いり）：大さじ1
- 【飾る具】
- 卵：2個
- ※卵アレルギーの方は代替として木綿豆腐：150g、かぼちゃ：正味30g
- さとう：小さじ1/4 ●塩：ひとつまみ
- えび：2尾
- ※アレルギーの方は代替として生鮭：40g（ない場合は甘塩の塩鮭）
- 塩：ひとつまみ ●酒：大さじ1 ●水：大さじ1
- サヤエンドウ：4枚
 - エノキダケ：100g
 - さとう：大さじ1 ●醤油：大さじ1
 - のり（全形）：1/2枚
- ※必ずしも全形が必要ではなく、すし海苔など適宜あればよいです。

<作り方>

- 事前準備：お米は洗って分量の水または炊飯器の「すしめし」1合半に水量を合わせて15分ほど漬けておき、炊いておく。
- 代替で豆腐を使う方は、豆腐の水切りを必ずしておいてください。
 - 代替でかぼちゃを使う方は電子レンジなどで火を通し、柔らかくしておいてください
- ①ボウルにすしの調味料を合わせ、すし酢を作っておく。エノキダケ用のさとう大さじ1を計って横に置いておく。
 - ②計量カップなどにたまご割り入れ、殻がないか確かめる。殻が無ければ、塩、砂糖を入れて菜箸でよく混ぜる。
 - ③フライパンを温め、2の卵を入れて炒め、バラバラにする。横に置いておく。
※卵アレルギーの方は、フライパンに豆腐、かぼちゃ、調味料を入れて、よく混ぜてバラバラにする。
 - ④小鍋にえび（または鮭）と△の調味料を入れてフタをし、弱火に近い中火で3分煮る。
煮ている間にさやいんげんの筋をむく。
 - ⑤えびの色が赤く変わったのを確かめて、バットに取り出す。※鮭をバットに取り出す。
 - ⑥サヤエンドウをえびの煮汁の中に入れて、20秒煮て、取り出す。
 - ⑦えのきを1cmぐらいに切る。石づきは残す。
 - ⑧えびの煮汁に7のえのきを入れて、さとう、醤油を入れてよく混ぜながら中火で2分ほど煮る。
 - ⑨①のボウルに暖かいご飯を入れ、ごまを入れてよく混ぜる。
 - ⑩エビの皮をむく。海苔をはさみで切る。
 - ⑪型にエビ（または鮭）、サヤエンドウ、たまご（または調理した木綿豆腐）、のりをのせる。
ご飯を半分詰め、エノキダケをいれて、さらに半分のごはんを入れる
 - ⑫平らになるようによく押す
 - ⑬器に出して、できあがり！