

# とくあい 「徳合 五目押しずし」の作り方

## < 材 料 >

16人前

精米 / 1升

基本の具材 / 鶏もも肉…300g・ごぼう…1本・人参…2本

干し椎茸…10コ・煮昆布…1本・ちくわ…2本

他の具材 / こんにやく…1枚・もどしぜんまい・薩摩あげ…2枚

(お好みで) 油あげ・しめじ・竹の子・れん根

具材は季節のものを5〜7品使いましょう。

## < 作り方 >

### ① すしめしの作り方

新潟産コシヒカリを炊き、  
五倍酢 50cc、砂糖 50g、  
塩 5g を入れて均等に混ぜる。



### ② 具材の下処理

鶏もも肉は細かく切り、ごぼう・人参はさがぎにし、  
干し椎茸は水にもどしたものを細切りにしておく。

※椎茸のもどし汁は具を炒める時のだし汁に使用します。

煮昆布は水にもどし細切りにする。

ちくわは二つ割にし、小口切にする。

れん根は食べやすい大きさの薄切りに  
して水にさらしておく。



その他にお好みで次の具材を入れることもあります。こんにやく  
もどしぜんまい・薩摩あげ・油あげ・しめじ・竹の子 など。

### ③ 具材をいためる

大き目の鍋に油をしき先に鶏肉を炒めてから、その他の具材を  
入れて一緒に炒める。砂糖 50g、醤油 40cc、椎茸のもどし汁  
80cc に味りん・酒などを入れて、甘辛く味付けして炒め煮にする。



### ④ すし箱に笹を敷きつめ、1/4量のすしめしを平均にのせる。 その上に炒めた具材を平均にちらす。この工程を4回繰り返 返し、最後に笹をのせて蓋をし、重し5〜8kgをのせる。



### ⑤ 2時間くらいしたら、重しを取り蓋を開ければ出来上がり。 16等分に切り分けてお召し上がりください。

