

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

空飛ぶすし職人が教える 世界で愛されるSUSHI 〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

すし飯、新しょうが甘酢漬け

まぐろ漬け 手巻きずし

白身魚のごまだれ丼

揚げなすの握りずし

2026.5.17
講師：手塚 良則 先生
「大森海岸 松乃鮨」四代目

※すし飯

材料：米2合分

温かいご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 米2合分（ご飯約670g）

すし酢：

酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40ml

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8g

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6g

<つくり方>

- (1)すし酢の材料は混ぜ合わせる。
- (2)飯台または、大きめのボウルに温かいご飯を入れ、(1)のすし酢をまんべんなく回しかけ、下からご飯を返し、切るように混ぜ合わせる。

※新しょうがの甘酢漬け（ガリ）

材料：つくりやすい分量

新しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 500g

漬け汁

酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 250ml

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 250g

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40ml

<つくり方>

- (1)新しょうがは適当な大きさに切り、洗う。
- (2)沸騰した湯に(1)の新しょうがを入れて5分程湯がく。
※この湯がく時間でしょうがの辛味が変わる
- (3)漬け汁の材料はよく混ぜ合わせる。
- (4)(2)の新しょうがを(3)の漬け汁に漬けて10分ほどおく。（仮漬け）
- (5)(4)でしょうがから水分が出たら取り出し、再度、新たな漬け汁に漬ける。（本漬け）
※冷暗所で数ヶ月保存できる

まぐろ漬け 手巻きずし

材料：

まぐろ（赤身・さく）…………… 適宜

漬け汁：

キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ…………… 80ml

マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒…………… 100ml

マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん…………… 100ml

※アレンジでごま油少々を加えてもよい

青じそ（せん切り）…………… 適量

※新しょうがの甘酢漬け（せん切り）…………… 適量

※すし飯…………… 適量

のり…………… 適量

<つくり方>

- (1)まぐろは適宜切る。
- (2)漬け汁の酒とみりんを合わせて火にかけ加熱し、アルコール分が飛んだら温かいうちに、しょうゆを合わせて冷ます。
- (3)冷めた(2)の漬け汁に、(1)のまぐろを入れて5分ほど漬ける。
- (4)のりにすし飯、(2)のまぐろ漬け、青じそと新しょうがの甘酢漬けをのせて、巻いて食べる。

応用：ポキ風まぐろの漬け丼

器にすし飯を盛りつけ、まぐろの漬け（漬け汁にごま油を加える）を、漬け汁をきらずに適宜のせて、角切りにしたアボカドと水にさらした玉ねぎのみじん切りをのせる。

白身魚ごまだれ丼

材料：

白身魚（鯛、ひらめなど）…………… 適量

ごまだれ：

白ごまペースト…………… 85g

砂糖…………… 100g

マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒… 80ml

キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ…………… 60ml

※すし飯…………… 適量

※新しょうがの甘酢漬け（せん切り）…………… 適量

青じそ（せん切り）…………… 適量

わさび…………… 適量

<つくり方>

- (1)酒を小鍋に入れて火にかけ、アルコール分を飛ばし冷ます。
- (2) (1)の酒が温かいうちに、白ごまペースト、砂糖、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、ごまだれをつくる。
- (3) 白身魚をそぎ切りにし、(2)のごまだれに20分～2時間ほど漬ける。
余った切れ端なども入れて、翌日に食べるとおいしい。
- (4)器にすし飯を盛りつけ、上に(5)の白身魚をのせ、たれを回しかけ、新しょうがの甘酢漬けと青じそ、わさびを添える。

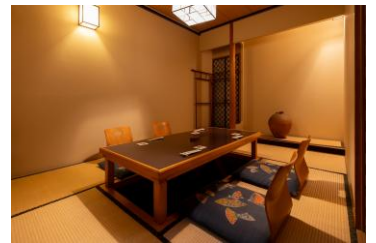
揚げなすの握りずし

材料：

なす	適量
米油	適量
※すし飯	適量
わさび	適量

<つくり方>

- (1)なすのヘタを切り皮を縞にむいて、約1cm幅の斜め切りにして、すし1貫分の大きさにする。
揚げると少し小さくなるのでやや大きめにする。
- (2)鍋に油を入れて180℃に熱し、(1)のなすを揚げて冷ます。
- (3)すし飯を握り、わさびをのせ、(2)のなすをのせる。



大森海岸 松乃鮓

〒140-0013 東京都品川区南大井3-31-14

Tel 03-3761-5622

営業時間 18:00~22:00

定休日 日曜・祝日 駐車場 4台



テイクアウト

