

2024年3月開催『寿司検定3級』解答

第1章 寿司の歴史

001

なれずし（本なれ）の説明として間違ってるのはどれか。

- ① 米が粥状になる
- ② 発酵させた保存食
- ③ 食べられるようになるのに時間がかかる
- ④ 米も食べる

002

8世紀頃の「鮓」の文字が書かれた木簡が見つかった場所はどこか。

- ① 唐招提寺
- ② 高松塚古墳
- ③ 平城宮跡
- ④ 藤原宮跡

003

すしの起源とされる地域の一つはどれか。

- ① ラオス
- ② インドネシア
- ③ 中国東北部
- ④ マレーシア

008

早ずしを簡略化したもので、握りずしの前身となったのはどれか。

- ① 浅なれ
- ② 生なれ
- ③ にぎり押しずし
- ④ にぎり早漬け

009

早ずしの登場が大きな変革だった理由として正しくないのはどれか。

- ① 早ずしがきっかけで、なれずしがなくなってしまったから
- ② すしの主流が乳酸発酵から、発酵させずに酢で味つけしたすしに変わったから
- ③ 押しずしや握りずしなど、早ずしから多くのバリエーションが生まれたから
- ④ この頃から急速に現代の「すし」に近づいていったから

010

握りずしが誕生したのはいつ頃か。

- ① 1420年頃
- ② 1603年頃
- ③ 1750年頃
- ④ 1820年頃

011

江戸前寿司の名前の由来として正しいのはどれか。

- ① 江戸城の前にある江戸湾でとれた魚介が寿司ネタの主流だったから
- ② 江戸の商人が商売繁盛を願って食べたから
- ③ 江戸時代が始まると、江戸ですしが大ブームになったから
- ④ 当時人気だった箱ずしの発祥が江戸だったから

012

江戸三鮓とされるこの図の寿司屋はどこか。

① 与兵衛寿司

② 松の寿司

③ 菊水鮓

④ 毛抜鮓



013

終戦後、握り寿司が全国へ広がるきっかけになったとはいえないのはどれか。

① 冷凍技術の発展

② 交通網の発達

③ 委託加工制度の誕生

④ 鮓屋台の登場

014

回転寿司1号店が初めて登場したのはいつか。

① 1855年

② 1920年

③ 1958年

④ 1970年

015

昭和になってから生まれた寿司業界のムーブメントとはいえないのはどれか。

① 気軽に寄ることができる屋台鮓の席卷

② ベルトコンベアをヒントにした回転寿司の登場

③ 大手チェーンによる市場の寡占化

④ 寿司職人を育てる寿司学校の登場

問題②

第2章 様々な寿司

016 早ずしを2つに大別すると、「押し寿司系」ともう一つはどれか。

- ① 起こしずし系
- ② 巻きずし系
- ③ 姿ずし系
- ④ 包みずし系

017 乳酸発酵ではないのはどれか。

- ① いずし
- ② 酸っぱい魚
- ③ 生なれ
- ④ 箱ずし

018 なれずしと早ずしの説明で正しいのはどれか。

- ① なれずしも早ずしも乳酸発酵させたものである
- ② なれずしも早ずしも酢酸で味付けしたものである
- ③ なれずしは乳酸発酵させたもので、早ずしは酢酸で味付けしたものである
- ④ 早ずしは乳酸発酵させたもので、なれずしは酢酸で味付けしたものである

019

なれずしは何を利用して自然発酵させるのか。

- ① 酢に含まれる酢酸
- ② 糖を分解して生じたアルコール
- ③ 魚から生じる酵母菌
- ④ 米のデンプンから出る乳酸

020

日本に現存する中で最も古い「なれずし」はどれか。

- ① 佐賀県の須古ずし
- ② 滋賀県の鮎ずし
- ③ 和歌山県のさばの早なれ
- ④ 徳島県のおしずし

021

柿の葉寿司が分類されるのはどれか。

- ① 包み寿司
- ② 起こしずし
- ③ 創作寿司
- ④ 飯寿司

022

バッテラの分類として正しいのはどれか。

- ① 箱ずし
- ② 棒ずし
- ③ 姿ずし
- ④ ばらずし

023

このすしの名前はなにか。

- ① サバの姿ずし
- ② 飯寿司
- ③ 棒ずし
- ④ 鮎のなれ寿司



024

1750年の料理本『料理山海郷』で見られたすしは何か。

- ① 巻きずし
- ② 野菜ずし
- ③ 芋ずし
- ④ 江戸前ずし

025

魚が赤身に分類されるのは、なんと呼ばれる色素によるものか。

- ① アントシアニン
- ② アスタキサンチン
- ③ カロチノイド
- ④ ミオグロビン

026

この中で赤身でない魚はどれか。

- ① ブリ
- ② ヒラマサ
- ③ アジ
- ④ サーモン

027

ブリの小さいものは関東でなんと呼ばれるか。

- ① シンコ
- ② アカハナ
- ③ イナダ
- ④ セイゴ

028

この寿司ネタはなにか。

- ① アワビ
- ② ミル貝
- ③ ツブ貝
- ④ ホッキ貝



029

この寿司ネタはなにか。

- ① クラガケ
- ② ダテマキ
- ③ カステラマキ
- ④ タマゴマキ



030

この寿司ネタはなにか。

- ① トビウオ
- ② キス
- ③ コハダ
- ④ アジ



031

この寿司ネタはなにか。

- ① カリフォルニアロール
- ② フィラデルフィアロール
- ③ レインボーロール
- ④ キャンディドラゴンロール



032

この寿司ネタはなにか。

- ① アカエビ
- ② アマエビ
- ③ クルマエビ
- ④ ブラックタイガー



033

江戸前ずし発祥当時、主に使われた酢はなにか。

- ① 米酢
- ② 黒酢
- ③ 粕酢
- ④ 穀物酢

034

外洋のアジよりも脂がのっているとされる内湾のアジはなんと呼ばれるか。

- ① 近海アジ
- ② 瀬付きアジ
- ③ 平アジ
- ④ シマアジ

035

ホタルイカ漁で有名な県はどこか。

- ① 青森県
- ② 富山県
- ③ 福島県
- ④ 岡山県

036

冷蔵技術のない昔、輸送に使われた道を何というか。

- ① 鯖山道
- ② 鯖大路
- ③ 鯖街道
- ④ 鯖之小径

037

1mほどの小型で缶詰などによく使われたマグロはどれか。

- ① ビンチョウマグロ
- ② カジキマグロ
- ③ メバチマグロ
- ④ ミナミマグロ

038

古米がシャリとして相性が良いとされる理由はどれか。

- ① 古米は酸味があるため
- ② 古米は保存性が高いため
- ③ 新米より水気が少ないため
- ④ 寿司業界では伝統を重んじるため

039

九州地方のご当地寿司ネタはどれか。

- ① 新湊白エビ
- ② ごんあじ
- ③ どんちっちアジ
- ④ 地御前かき

040

北海道・東北のご当地寿司ネタではないのはどれか。

- ① 金華サバ
- ② 松輪サバ
- ③ 閑上の赤貝
- ④ 青刀さんま

041

「閑上の赤貝」の読み方として正しいのはどれか。

- ① ゆりあげのあかがい
- ② せきあげのあかがい
- ③ しゃくじょうのあかがい
- ④ みずなぎのあかがい

042

高知県の名物として知られるのはどれか。

- ① 青刀さんま
- ② 清水サバ
- ③ 的矢牡蠣
- ④ 地キンメ

043

キンメダイの旬の目安はいつか。

- ① 3～5月
- ② 6～8月
- ③ 9～11月
- ④ 12～2月

044

アジの旬の目安はいつか。

- ① 1～5月
- ② 5月～9月
- ③ 10～1月
- ④ 12～2月

045

畜養とはどういう意味か。

- ① 成魚から取り出した卵を人工孵化させて、成魚まで育てること
- ② 稚魚を捕まえて育てること
- ③ 若魚を捕まえて太らせること
- ④ 人の手を介して人工授精させ、魚介の子をつくること

問題③

第3章 寿司をつくる

046 写真の道具はなんと呼ぶか。

- ① 米桶
- ② 江戸櫃
- ③ 抜き板
- ④ 飯台



047 魚をさばいたり、骨を断ったりするときなどの下処理に使う和包丁はどれか。

- ① 出刃包丁
- ② 柳刃包丁
- ③ 薄刃包丁
- ④ 牛刀

048 写真の道具はどんなときに使う道具か。

- ① 魚介の骨を抜くとき
- ② 魚の鱗をとるとき
- ③ 貝を剥くとき
- ④ ウナギやアナゴなどを捌くとき



049

ワサビをすりおろす専門の道具の名前はなにか。

- ① おろし金
- ② ノノジおろし
- ③ 鱗おろし
- ④ 鮫皮おろし

050

手酢の説明として適切でないのはどれか。

- ① 手酢を入れる容器を手酢缶という
- ② 寿司を握るときに手酢で手を湿らせておく
- ③ 発酵させない酢を使ったすしを指す符牒
- ④ 少量の酢を混ぜた水

051

本ワサビの特徴として正しくないのはどれか。

- ① 擦りおろして空気に触れさせることで辛味成分が生じる
- ② 目の粗いおろし金を使うと甘みが強くなる
- ③ きめの細かいものでおろすと辛味が強くなる
- ④ 比較的安価で辛さが長持ちする

052

シャリとして相性がよい米の説明として正しいといえないのはどれか。

- ① 艶がある
- ② 酢をしっかり吸収する
- ③ 適度な歯ごたえがある
- ④ 粘り気が多く、粒同士がくっつきやすい

053

米酢を使ったシャリは何と呼ばれるか。

- ① 銀シャリ
- ② 白シャリ
- ③ 米シャリ
- ④ 鮭シャリ

054

ワサビを擦る時に意識すべきことはどれか。

- ① コの字を描くようにして擦る
- ② 回しながら擦る
- ③ 直線上に擦る
- ④ 力強く擦る

055

ショウガの効果の説明として適さないのはどれか。

- ① 口の中をさっぱりとさせる
- ② 殺菌作用
- ③ 体を冷ます
- ④ 魚の生臭さをやわらげる

056

合わせ酢をつくる時、砂糖と塩を溶かす上で正しいものはどれか。

- ① 沸騰するまでよくかき混ぜる
- ② 完全に溶かすために、手を止めずによくかき混ぜる
- ③ 強火で一気に溶かすが、沸騰しないように気をつける
- ④ 火はあまり強くしすぎず、沸騰させないようにする

057

米について余分な水を落とすためにボウルに入れた米を一定時間置くことを何というか。

- ① 浸水
- ② 脱水
- ③ 水除け
- ④ 水切り

058

飯台を使用する方法として正しくないのはどれか。

- ① シャリ切りをする前に水に浸す
- ② 水に浸した上で15分ほど冷蔵庫の中で冷やす
- ③ 水に浸したあとに布巾で水気をよく拭き、水が溜まらないようにする
- ④ 水分がついておらず且つ飯台全体が湿っている状態を目指す

059

シャリ切りをする時にダマをほぐすのはなぜか。

- ① 空気を入れることによってシャリの栄養価を高めるため
- ② ほぐすことによって、シャリに艶が出るため
- ③ ほぐさないと、味にムラがでるため
- ④ ほぐしながらシャリの水分を弾き飛ばすため

060

合わせ酢をご飯にかけてシャリをつくるときに気をつけるポイントは何か。

- ① 熱いうちに手早くやる
- ② ゆっくり冷ましながらやる
- ③ 数回に分けて行う
- ④ しゃもじでご飯をやさしく押さえる

061

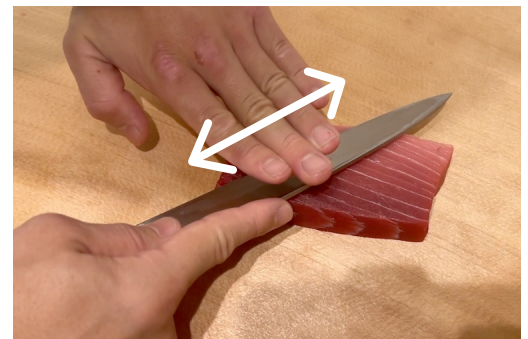
シャリを切るとき、シャリを広げて少し冷ますのはなぜか。

- ① シャリの中に空気が入って握りやすくなるから
- ② シャリが固まって歯ごたえが良くなるから
- ③ 酢がシャリに染み込んでおいしくなるから
- ④ 酢が蒸発してシャリにほどよい甘味が出るから

062

寿司ネタの大きさをはかるときの図の矢印の部分は何と呼ぶか。

- ① 手甲
- ② 手柵
- ③ 手型
- ④ 手捌き



063

握るときにシャリをとる際、気をつけるべき点で正しくないのはどれか。

- ① 米を握ってしまわないようにする
- ② 潰さず、指先を使ってすくってかき集めるような感じを意識する
- ③ 手酢を使って手に水分を均等に行き渡らせる
- ④ シャリの形が崩れないように、しっかり固めながらとる

064

この写真のように親指を立てるようにして、寿司ネタの上の方を押さえるのはなぜか。

- ① シャリを固くするため
- ② 握るときの所作を美しくするため
- ③ シャリが細長くならないようにするため
- ④ シャリに空気が入らないようにするため



065

握るときにシャリに空気穴をあける理由はどれか。

① 見た目を美しく見せるため

② 食べた時に口の中でほどけるようなシャリにするため

③ シャリが柔らかくなり、握るときの作業効率が高まるため

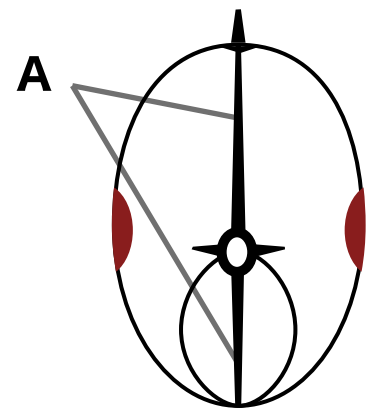
④ 穴をあけることによって、酸味を調整するため

問題④

第4章 魚介の基礎知識

066 右の魚の断面図でAの部分の名前をなんというか。

- ① 背骨
- ② 中骨
- ③ 腹骨
- ④ 背ビレの骨



067 右のイカの写真でBの部分を何というか。

- ① ヒレ
- ② エンペラ
- ③ クチバシ
- ④ ウロ



068 顎口虫など危険な寄生虫が多いという理由から、刺身にしづらいのはどれか。

- ① 海水魚
- ② 淡水魚
- ③ 深海魚
- ④ 汽水魚

069

活け締めの効果として間違ってるものはどれか。

- ① 魚が暴れることによる旨み成分の減少を防止する
- ② 雑菌の繁殖を抑止する
- ③ 血抜きによって生臭さを緩和する
- ④ 暴れながら死ぬことによって、魚の身が引き締まる

070

魚をさっと熱湯に通して表面だけに熱を通すことを何というか。

- ① 湯振り
- ② 湯上げ
- ③ 湯煮
- ④ 湯浸し

071

タイやスズキなどに用いられる、そぎ切りにした魚の身を氷水で洗う手法をなんというか。

- ① 氷水仕上げ
- ② 氷水漬け
- ③ あらい
- ④ たたき

072

厚みのある魚を切るときに使われることが多く、手前に刃を引いて切る右図のような切り方は何か。

- ① 平造り
- ② 細造り
- ③ 角造り
- ④ 八重造り



073

魚介の鮮度を見極める上で必ずしも重要な要素とはいえないものはどれか。

- ① 産地やブランド名
- ② 口に入れた瞬間の品質評価
- ③ 香りを評価する能力
- ④ 見た目を見極める能力

074

小型魚の目利きにおいて、必ずしも鮮度の良し悪しに関係があるとはいえないものはどれか。

- ① しっかりウロコが残っており、体にハリがある
- ② 目がふっくらと膨らんでいる
- ③ 目が白くなっている
- ④ エラを持ち上げたときに、中がくすんだり黒くなっていない

075

エビなどの甲殻類の目利きにおいて、一般的に選ぶべきではないものはどれか。

- ① つやがあるもの
- ② 背ワタが滲んでいるもの
- ③ 殻が透き通っているもの
- ④ 殻に張りがあり、固いもの

076

ヒラメの目利きにおいて、一般的に選ぶべきではないものはどれか。

- ① 目がみずみずしく、膨らんでいて丸い
- ② 体高があり、丸みがある
- ③ 身が柔らかく、腹の白い部分が青い
- ④ ハリがあり、押すと弾力が感じられて硬さがある

077

マグロの丸（マル）とは何か。

- ① マグロ漁において使用される巻き網
- ② 寿司や刺身にするために、切り分けた魚のブロック
- ③ マグロの身を使った郷土寿司
- ④ 漁獲されたままの状態のマグロ

078

アジの目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- ① 体が全体的に丸いもの
- ② ヒレがピンとはっているもの
- ③ えらをめったときに茶色いもの
- ④ 色の濃淡がはっきりしているもの

079

イクラの目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- ① 鮮やかな色をして、血栓のないもの
- ② つぶがはっきりしていて溶けていないもの
- ③ ドリップのでていないもの
- ④ 身が白く、糸を引いているもの

080

ウニの目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- ① 色がはっきりしている
- ② 柔らかく、溶けている
- ③ 粒がはっきりしていて溶けていない
- ④ 身が固く、柔らかくない

問題⑤

第3章 健康と衛生

081

マグロなどに含まれ、血栓予防などに効果があるとされるのはどれか。

- ① DHC
- ② DHP
- ③ EDA
- ④ EPA

082

抗酸化作用などの効果があるとされるアンセリンを多く含まない魚介はどれか。

- ① マグロ
- ② アカ貝
- ③ カツオ
- ④ サケ

083

この中で カロリーが最も高い寿司ネタはどれか。

- ① アン肝
- ② 甘エビ
- ③ ツブ貝
- ④ イカ

084

平均的なカロリーの寿司を10貫食べた場合の概算カロリーはどれか。

- ① 400kcal
- ② 500kcal
- ③ 750kcal
- ④ 1250kcal

085

腸炎ビブリオが好むとされるものはなにか。

- ① 塩水
- ② 真水
- ③ 熱
- ④ 洗剤

086

ノロウイルスの特徴として、適切とはいえないのはどれか。

- ① 症状のない人でもウイルスを体内に保有して排出している
- ② 1週間程度の潜伏期間後、症状があらわれる
- ③ 感染力が強く、集団感染リスクが高い
- ④ カキなどの二枚貝によって感染するウイルス

087

ノロウイルスによる食中毒の予防策として、有効とはいえないのはどれか。

- ① 手洗いの徹底
- ② 調理関係者の定期的な検便
- ③ 目視で確認して取り除く
- ④ 十分な加熱

088

アニサキス幼虫による食中毒の予防策として、特別に有効とはいえないのはどれか。

- ① 手をよく洗う
- ② 内臓をすぐ取り除く
- ③ 目視で確認して取り除く
- ④ -20°C で24時間以上冷凍する

089

ウィルス対策における食中毒予防において適切とはいえないのはどれか。

- ① 手をよく洗う
- ② 増やさないように低温保存する
- ③ 定期的な消毒と清掃を実施する
- ④ 持ち込まないように健康状態を管理して把握する

090

酢締めによる効果とはいえないのはどれか。

- ① においを抑えることができる
- ② たんぱく質を変質させて魚の身の歯切れを良くする
- ③ 整腸作用や免疫力が格段に向上する
- ④ 強い殺菌効果がある

問題⑥

第6章 寿司を楽しむ

091

メニューのない寿司屋の注文方法の名称ではないのはどれか。

- ① おまかせ
- ② おきまり
- ③ おこのみ
- ④ おすすめ

092

寿司を食べる際、一般的に基本とされる順番はどれか。

- ① 淡白なネタ→濃い味のネタ→甘いもの
- ② 濃い味のネタ→淡白なネタ→甘いもの
- ③ 甘いもの→淡白なネタ→濃い味のネタ
- ④ 淡白なネタ→濃い味のネタ→淡白なネタ→濃い味のネタ→甘いもの

093

寿司を食べる際のマナーとして正しくないのはどれか。

- ① 箸で食べても手で食べてもどちらでもかまわない
- ② 寿司に醤油をつけるときは、握りを横にしてネタの部分にだけつける
- ③ 軍艦巻きに醤油をつける場合、ガリに醤油をつけてぬる
- ④ 一口で食べられないときは箸で寿司を2つに割って食べる

094

寿司屋のマナーで問題ないとされるのはどれか。

- ① 香水を多めにつける
- ② 醤油にわさびを溶かす
- ③ わさび抜きを注文する
- ④ カウンターにある寿司下駄を動かす

095

粋な常連になるのに心がけるべきことで有効とはいえないのはどれか。

- ① 定期的に店へ訪れ、会話を交わす
- ② 旬のネタをおすすめされたときは、他のものを提案するなど意見を交わす
- ③ 常連であっても横柄な態度を取らない
- ④ お店の雰囲気やルールを大事にし、店のルールやマナーを理解する

096

谷崎潤一郎の『陰翳礼讃』に登場する寿司はなにか。

- ① 海苔巻き
- ② ちらし寿司
- ③ 穴子寿司
- ④ 柿の葉寿司

097

初午いなりすし祭りが行われる地域はどこか。

- ① 青森県青森市
- ② 茨城県笠間市
- ③ 京都府京都市
- ④ 滋賀県守山市

098

右の漢字の読み方として正しいのはどれか。

- ① このしろ
- ② はたはた
- ③ はまち
- ④ めばる



099

小泉清三郎の家庭「鮎のつけかた」が発刊されたのはいつ頃か。

- ① 江戸時代
- ② 明治時代
- ③ 大正時代
- ④ 昭和初期

100

歌川国芳の「新良万造（右図）」で「縞揃女弁慶」のときよりも増えている寿司ネタはどれか。

- ① コハダ
- ② タマゴ巻き
- ③ エビ
- ④ 細巻き

