



# 『寿司検定3級』解答

**2025年9月開催**

合格点：60点

# 第1章

001

「なまなれ」の説明として正しいのはどれか。

- ① 米を捨てずに一緒に食べるなれずし
- ② 魚を1年以上発酵させたなれずし
- ③ 酢を使って握る早ずしの初期形態
- ④ 米を使用しない魚の保存食

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「第1の変革」とされる時代はいつか。

- ① 弥生時代
- ② 平安時代
- ③ 室町時代
- ④ 江戸時代

004

「早ずし」の説明で正しいのはどれか。

- ① 発酵期間が長い
- ② 発酵期間が短いなれずし
- ③ 米と魚を別々に食べる
- ④ 発酵させずに酢を使う

005

「鮓は米と塩を用いた魚の漬物」と記した中国の書物はどれか。

- ① 釈名
- ② 説文解字
- ③ 爾雅
- ④ 康熙字典

006

室町時代になって、すしの世界で起きた変化はなにか。

- ① 米を食べるようになった
- ② 粟を食べるようになった
- ③ 酢を使うようになった
- ④ 発酵させないようになった

007

江戸時代になって始まった制度はどれか。

- ① 律令制
- ② 荘園制度
- ③ 日明貿易
- ④ 時献上



008

1680年頃から登場した早ずしの説明として正しいのはどれか。

- ① 発酵期間がなれずしよりも短くなった
- ② 米を発酵させずに、お酢で味つけするようになった
- ③ 米を発酵させてから、お酢で味つけをするようになった
- ④ 箱を使わずに手で握るようになった

009

「いずし」をつくる際に麴を加える主な理由はどれか。

- ① 塩分を抑えて酸味を加えるため
- ② 野菜は水分が多く傷みやすいので、麴を加えて発酵を早めるため
- ③ 米の水分を吸収することによって、保存性を高めるため
- ④ 野菜と米の旨味を引き出し、風味を豊かにするため

010

室町時代以前から権力者へ献上されたすしはどれか。

- ① なれずし
- ② 早ずし
- ③ 握りずし
- ④ 巻きずし

011

「江戸前ずし」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

江戸時代頃に「押しずし」が盛んだった地域はどこか。

- ① 関東
- ② 関西
- ③ 東北
- ④ 北海道

013

戦後に発令された「飲食営業緊急措置令」では、何が規定されたか。

- ① 寿司や天ぷらなどの高級料理の店内提供は原則禁止とされた
- ② 飲食店は米料理の提供が義務づけられた
- ③ 飲食店におけるアルコールの提供が禁止された
- ④ 寿司屋は配給米を「ずし」に加工する加工業とされた

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

2023年の日本の寿司業界の市場規模はどれくらいか。

- ① 約2800億円
- ② 約5200億円
- ③ 約7900億円
- ④ 1兆円以上



## 第2章

016 "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

017 "押しずし系ではない"のはどれか。

- ① 起こしずし
- ② 箱ずし
- ③ 包みずし
- ④ 押し抜きずし

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

「五目ずし」と「ちらしずし」の違いの説明で適切なものはどれか。

- ① 関東地方の呼び名が「五目ずし」で、関西地方の呼び名が「ちらしずし」
- ② 魚介を使うのが「ちらしずし」で、魚介を使わないのが「五目ずし」
- ③ ひな祭りで食べるのが「ちらしずし」、端午の節句に食べるのが「五目ずし」
- ④ 具を酢飯の上にちらしたのが「ちらしずし」、混ぜたのが「五目ずし」

020

すしの原形の「酸っぱい魚」が盛んな地域はどこか。

- ① タイ東北部
- ② 中国東北部
- ③ マレーシア南西部
- ④ インドネシア

021

北海道から東北地方でみられる「なれずし」の一種はどれか。

- ① 糀なれ
- ② こけらずし
- ③ いずし
- ④ 角ずし

022

バッテラの分類として正しいのはどれか。

- ① 押しずし
- ② 棒ずし
- ③ 姿ずし
- ④ ばらずし



023

この写真のすしの名前はなにか。

- ① 須古ずし
- ② 飯寿司
- ③ おしずし
- ④ まつりずし



024

柿の葉ずしの分類として正しいのはどれか。

- ① 押しずし
- ② 包みずし
- ③ 起こしずし
- ④ 角ずし

025

江戸の郷土料理であった「江戸前寿司」の特徴として”正しくない”のはどれか。

- ① 粕酢(赤酢)が主に使われた
- ② 下仕事(あみ)が施されるのが基本だった
- ③ 大きさは今のすしよりも一回り小さかった
- ④ 東京湾と近海の魚介を使用した

026

この中で”赤身ではない”魚はどれか。

- ① ブリ
- ② ヒラマサ
- ③ アジ
- ④ サーモン



027

代表的なツブ貝とされる高級寿司ネタはどれか。

- ① エゾボラ
- ② シライトマキバイ
- ③ コエゾバイ
- ④ ヨーロッパエゾバイ

028

この写真の寿司ネタはなにか。

- ① ツブガイ
- ② ウバガイ
- ③ ミルクイ
- ④ フネガイ



029

この寿司ネタはなにか。

- ① アジ
- ② イワシ
- ③ サヨリ
- ④ スズキ



030

この写真の寿司ネタはなにか。

- ① イワシ
- ② アジ
- ③ コハダ
- ④ サバ





031

この写真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

芽ネギとはなにか。

- ① 種から育てた青ネギの別名のこと
- ② ある特定地域でのみ栽培されるブランドネギのこと
- ③ 長期間保存できるように品種改良されたネギのこと
- ④ 芽が出て間もない段階で収穫した若い葉ネギのこと

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

若魚が「サゴチ」と呼ばれる魚はどれか。

- ① ヒラマサ
- ② サワラ
- ③ イサキ
- ④ カツオ

036

初夏に市場へ出回るメスのシャコが腹に抱える卵巣は何と呼ばれるか。

- ① カズノコ
- ② ウチコ
- ③ サハラ
- ④ カツブシ

037

一般的に大トロがとれないとされるマグロはどれか。

- ① ミナミマグロ
- ② クロマグロ
- ③ メバチマグロ
- ④ キハダマグロ

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

徳島県のご当地寿司ネタはどれか。

- ① 伊根ブリ
- ② 的矢牡蠣
- ③ 鳴門鯛
- ④ 間人がに

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 男鹿ブリコ

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

ヒラマサの旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬



**043**

静岡のキンメダイの旬の目安はいつか。

① 春

② 夏

③ 秋

④ 冬

**044**

スズキの旬の目安はいつか。

① 春

② 夏

③ 秋

④ 冬

**045**

卵に人工授精させ、稚魚を育ててから放流することを何というか。

① 完全養殖

② 半養殖

③ 種苗

④ 畜養

## 第3章

046 寿司を盛るときに使う「寿司台」の別名はどれか。

- ① 盛り板
- ② 飯台
- ③ 鮎卓
- ④ 寿司下駄

047 「こけひき」とは何のことか。

- ① 骨抜き
- ② 鱗とり
- ③ 貝剥き
- ④ 目打ち

048 目打ちはどの魚介をさばくときに使われるか。

- ① アワビ
- ② アナゴ
- ③ カツオ
- ④ サヨリ



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

竹串はどんな時に使うか。

- ① エビを茹でる時
- ② 海苔を焼くとき
- ③ コハダを酢で締めるとき
- ④ 昆布締めにするとき

051

「再仕込み醤油」の説明として”正しくない”のはどれか。

- ① できあがった醤油にさらに醤油を加えて仕込む
- ② 長い期間熟成した濃厚な醤油
- ③ 味と香りのバランスが良いため、寿司に合わせやすい
- ④ 原料はほぼ大豆のため、旨みが詰まっている

052

海苔の説明で”正しくない”のはどれか。

- ① 炙ると海苔の細胞が壊れて、歯切れも香りも悪くなる
- ② つるっとしている方が表でザラついてる方が裏
- ③ 使わないときは必ず密閉して冷暗所に保管する
- ④ 香りが良いこと、歯切れが良いこと、口どけが良いことが大事

053

ガリの効果として正しいのはどれか。

- ① 鉄分を補給する
- ② 免疫力を向上させる
- ③ 魚の生臭さを消す
- ④ デンプンを分解する

054

「シャリ」として良いとされる米の特徴として正しいのはどれか。

- ① 粘り気が強い
- ② 水分が多い
- ③ 粒立ちがよく、歯ごたえがある
- ④ 粒が柔らかい

055

高品質な本ワサビの特徴として”正しくない”のはどれか。

- ① 緑色が鮮やかなもの
- ② 手にした時に軽いもの
- ③ イボが小さいもの
- ④ 大振りなもの

056

合わせ酢をつくるとき、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**

シャリ用のご飯を炊くときに行う「浸水」はなんのために行うのか。

- ① 米の表面についた埃や不純物を洗い流すため
- ② 米と水を混ぜ、粒々がくっつかないようにするため
- ③ 米の中心まで水が入るようにするため
- ④ 米の余分な糊質を除去するため

**058**

3級公式テキストにおいて、例としてあげられた合わせ酢の配合はどれか。

- ① 酢1: 砂糖 1 :塩 1
- ② 酢2: 砂糖 2 :塩 1
- ③ 酢3: 砂糖 2 :塩 1
- ④ 酢4: 砂糖 2 :塩 1

**059**

シャリ切りをする時にダマをほぐすのはなぜか。

- ① シャリの中に空気を入れるため
- 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**

3級公式テキストにおいて、例としてあげられた米2合に対する合わせ酢の量はどれか。

- ① 60cc
- ② 80cc
- ③ 100cc
- ④ 120cc



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 シャリの間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

マグロの柵などを寿司ネタとして切るときのポイントで、“正しくない”のはどれか。

- ① ネタの大きさをイメージし、手を使って大きさをはかる
- ② 包丁の重さを使い、刃を垂直にして切る
- ③ 包丁の長さを使い、刃の根元の方から先までを使って刃を滑らせる
- ④ 包丁がまな板についた辺りで少し立てる

063

寿司職人がポンと手を叩く理由として適切なのはどれか。

- ① 店の雰囲気を引き締めるため
- ② 料理を提供する際のホールスタッフへの合図
- ③ シャリの温度を均一にするため
- ④ 手酢で湿らせた手の水分を均一にするため

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





握るときにシャリに空気穴をあける理由はどれか。

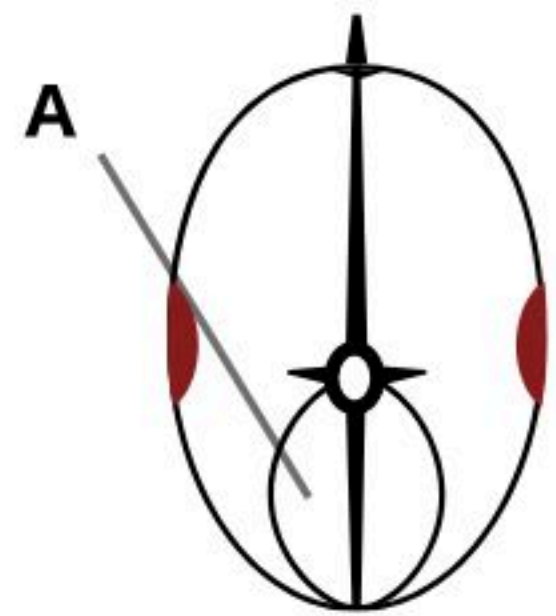
- ① 見た目を美しく見せるため
- ② 食べた時に口の中でほどけるようなシャリにするため
- ③ シャリが柔らかくなり、握るときの作業効率が高まるため
- ④ 穴をあけることによって、酸味を調整するため

## 第4章

066

この魚の断面図でAの部分の名前をなんというか。

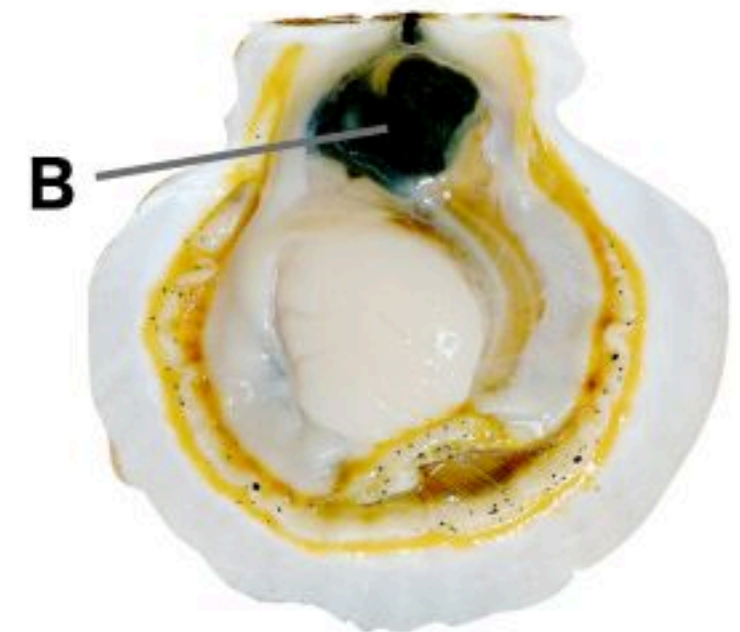
- ① 皮下
- ② 腹腔
- ③ 肝臓
- ④ 鰓



067

このホタテの写真でBの部分の名前をなんというか。

- ① エラ
- ② ウロ
- ③ 蝶つがい
- ④ ヒモ (ミミ)



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

この写真は何か。

- ① 鯉の湯引き
- ② 鯉の焼霜造り
- ③ 鯉のたたき
- ④ 鯉のあらい



070

魚介類の卸売りだけでなく、小売り、飲食店、加工業者なども混在している水産物の取引場所はどれか。

- ① 魚市場
- ② 水産市場
- ③ 魚河岸
- ④ 海産物取引所

071

活け締めとは何か。

- ① 針を使って魚から水分を抜き、保存性を高める処理
- ② 刃物を使って魚を即死させ、血抜きする魚の締め方
- ③ 魚を塩や米に漬け込み、旨みを引き出す調理法
- ④ 魚を自然に死なせること

072

シメサバなどで、一刀目は中ほどまで切り込みを入れて切り離さず、2刀目で切り離す写真のような刺身の技法を何というか。

- ① 角造り
- ② 細造り
- ③ そぎ切り
- ④ 八重造り





073

目利きのポイントとして”正しくない”ものはどれか。

- ① 見た目をチェックする時のポイントは主に目・色・形である
- ② 鮮やかな色彩や透明感は新鮮さのサインであることが多い
- ③ 顔が大きい魚は、脂ノリが良い傾向にある
- ④ 良質な魚介は独特で清潔な香りを放つ

074

魚の脂ノリを判断する際に見るべきポイントはどれか。

- ① 魚の背中の厚み
- ② 魚の尾の形状
- ③ 魚の腹の膨らみ具合
- ④ 魚の顔の大きさ

075

イワシの目利きのポイントとして”正しくない”ものはどれか。

- ① 青みがかった艶やかなものが良い
- ② 身が柔らかくなっているものが良い
- ③ 黒い斑点がはっきりしているものが良い
- ④ 触ったり上から見たりして、身に厚みがある場合は脂がのっている

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

マグロの柵の目利きにおいて、一般的に”選ぶべきではない”ものはどれか。

- ① 表面がなめらかで乾燥していないもの
- ② 赤身が鮮やかなもの
- ③ 筋目が薄く平行に入っているもの
- ④ 筋目が楕円のもの

079

イカの目利きにおいて、一般的に”選ぶべきではない”ものはどれか。

- ① 全体的に白い
- ② 身がふっくらしていて目が飛び出ている
- ③ 臭いがしない
- ④ 目の白黒がはっきりしている

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、ほどよく溶けている
- 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

## 第5章

081

この中で脳の発達促進に効果が期待できるとされるのはどれか。

- ① アンセリン
- ② タウリン
- ③ アルギン酸
- ④ DHA

082

抗酸化作用や免疫機能向上作用などがあるとされるアスタキサンチンを含まない魚介はどれか。

- ① サケ
- ② サバ
- ③ マダイ
- ④ サクラエビ

083

この中でカロリーが最も低い寿司ネタはどれか。

- ① いなり
- ② サバ
- ③ エビ
- ④ アジ



084

握り寿司1貫あたりのシャリを15gと考えた場合、1貫あたりのシャリ部分のカロリーの目安はどれか。

- ① 5kcal
- ② 10kcal
- ③ 25kcal
- ④ 40kcal

085

腸炎ビブリオの説明として”正しくない”ものはどれか。

- ① 淡水魚に多く繁殖するため、塩水で殺菌するのがよい
- ② 熱に弱いため十分に加熱する
- ③ 食後4～96時間ほどで激しい下痢、腹痛などを起こす
- ④ 予防策として5℃以下の低温で保存した方がよい

086

腸炎ビブリオによる食中毒の予防策として、特別に”有効とはされていない”のはどれか。

- ① 流水（水道水）で魚介をよく洗う
- ② 内臓をすぐ取り除く
- ③ 5℃以下の低温で保存する
- ④ 十分な加熱

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  $-20^{\circ}\text{C}$ 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**

酢締めの効果として”正しくない”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



## 第6章

091

寿司屋の注文方法「お決まり」の説明として正しいものはどれか。

- ① その日の仕入れ状況で決まるメニューのこと
- ② お店が全て選んでくれるメニューのこと
- ③ 好きなネタを自分で注文すること
- ④ そのお店の定番メニューのこと

092

カウンター席におけるマナーの説明として”適切ではない”のはどれか。

- ① 初めてのお店では、どこに座るかはお店の案内にまかせる
- ② 案内がない時は、下座にあたる入口から一番遠い席に座るのが良い
- ③ カウンター席では長居は禁物
- ④ 基本的に会話の内容は周囲の人へ全て聞こえるので注意する

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塗る
- 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

江戸前寿司の寿司店で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

寿司を食べる際の説明として”正しくない”のはどれか。

- ① 順番は決まってないが、基本的に脂の少ないあっさりした魚から食べる
- ② 淡泊なものから濃いものへ進み、その後に甘いものを食べる
- ③ 最初に脂の多い濃い味わいの魚を食べると、淡泊な味わいがわかりやすい
- ④ 濃い味わいの魚を食べた後は、ガリやお茶で口の中をさっぱりさせると良い

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

すし切り祭りが行われる都道府県はどこか。

- ① 青森県
- ② 茨城県
- ③ 大阪府
- ④ 滋賀県



098

こ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

この絵の作者はどれか。

- ① 小泉清三郎
- ② 柳々居辰斎
- ③ 歌川広重
- ④ 歌川国貞



100

明治に刊行された「與兵衛寿しの主人」が書いたとされる寿司の口絵がある本のタイトルは何か。

- ① 家庭「鮓のつけかた」
- ② 寿司と新年の酒
- ③ 新良万造
- ④ 安宅の松