



『寿司検定3級』解答

2025年12月開催

第1章

001

奈良時代以前のなれずしの説明として”誤っている”のはどれか。

- ① 魚などの保存食だった
- ② 権力者への献上品に用いられた
- ③ 米と一緒に発酵させた
- ④ 米も食べた

002

8世紀頃の「鮓」の文字が書かれた木簡が見つかったのは誰の邸宅か。

- ① 長屋王
- ② 以仁王
- ③ 藤原道長
- ④ 藤原不比等

003

「すし」を示す「和字」ではなかったのはどれか。

- ① 寿司
- ② 鮓
- ③ 酒志
- ④ 須子

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

「なまなれ」が出現したのはいつ頃か。

- ① 14世紀
- ② 15世紀
- ③ 16世紀
- ④ 17世紀

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

「飯寿司」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

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

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

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

終戦後、握り寿司が全国へ広がるきっかけとなったとされる法令はどれか。

- ① 漁業法施行令
- ② 食品衛生法
- ③ 水産資源保護法
- ④ 飲食営業緊急措置令

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ずしの席卷
- 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

第2章

016 乳酸発酵”ではない”のはどれか。

- ① 飯寿司
- 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 姿ずし系のすしはどれか。

- ① 棒ずし
- ② ばらずし
- ③ 包みずし
- ④ 握りずし

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

すしの原形として知られる「酸っぱい魚」で、現在も東南アジアで食されている料理はなにか。

- ① Gai Yang
- ② Pla Som
- ③ Som Tum
- ④ Mok Pa

021

三大なれずしの一つとして知られるのはどれか。

- ① 奈良県の柿の葉ずし
- ② 岡山県のばらずし
- ③ 秋田県のハタハタずし
- ④ 佐賀県の須古ずし

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

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

この中で白身でない魚はどれか。

- ① ブリ
- ② イサキ
- ③ キンメダイ
- ④ サーモン

027

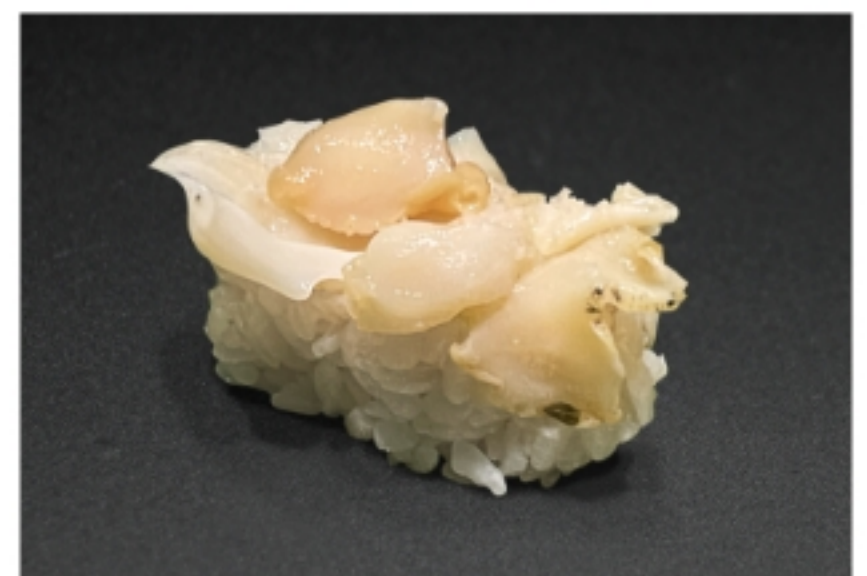
代表的なツブ貝とされる高級寿司ネタはどれか。

- 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

この写真の寿司ネタはなにか。

- ① アカエビ
- ② ボタンエビ
- ③ クルマエビ
- ④ ホッコクアカエビ



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

この写真の寿司ネタは何の卵か。

- ① トビコ
- ② イワシ
- ③ ニシン
- ④ カラフトシシャモ



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

江戸前寿司の発祥当時、主に使われた酢はなにか。

- ① 米酢
- ② 黒酢
- ③ 粕酢
- ④ 穀物酢

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

「クロマグロ」の説明として正しいのはどれか。

- ① 脂肪分が少なく、さっぱりとした味わい
- ② 脂肪をため込みやすく、トロが多い高級魚
- ③ 小型で回転寿司でよく見かける
- ④ 主に缶詰に使用される大衆マグロ

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

米酢を使うシャリは何と呼ばれるか。

- ① 銀シャリ
- ② 白シャリ
- ③ 赤シャリ
- ④ 合わせシャリ

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

大分県のご当地寿司ネタはどれか。

- ① 松輪サバ
- ② 城下かれい
- ③ 閑上の赤貝
- ④ 男鹿ブリコ

041

「間人がに」の読み方として正しいのはどれか。

- ① まびとがに
- ② かんとがに
- ③ たいざがに
- ④ けんにんがに

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

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

第3章

046

この写真の道具はなんと呼ぶか。

- ① まな板
- ② 飯台
- ③ 切り台
- ④ 抜き板



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

刃が欠けた時や包丁を買ったばかりの時など、たくさん削りたい時に使う砥石はどれか。

- ① 中砥石
- ② 仕上げ砥石
- ③ 荒砥石
- ④ 削り砥石

050

「再仕込み醤油」の説明として適切なのはどれか。

- ① 濃口醤油に砂糖や甘味料を加えた醤油
- ② 原料はほぼ大豆のため、旨みが詰まっている
- ③ 淡い色が特徴で素材の色を活かすことができる
- ④ できあがった醤油にさらに醤油を加えて仕込む

051

「たまり醤油」の説明として適切なのはどれか。

- ① 淡い色で西日本に多く、素材の彩りや出汁を活かしたい料理に使われる
- ② 濃口醤油に砂糖や甘味料を加えた醤油
- ③ 原料はほぼ大豆で旨みが詰まっており、寿司などにもよく使われる
- ④ できあがった醤油にさらに醤油を加えて仕込んだ濃厚な醤油

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

この中で寿司ネタ全般に一番合いやすいとされる醤油はどれか。

- ① 濃口醤油
- ② 再仕込み醤油
- ③ 淡口醤油
- ④ 白醤油

056

赤酢の説明として適切なのはどれか。

- ① 米を発酵させた醸造酢
- ② 小麦やとうもろこしなどの穀物を材料とした醸造酢
- ③ 米を原材料とした黒味を帯びた穀物酢
- ④ 酒粕（さけかす）を発酵させた醸造酢

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



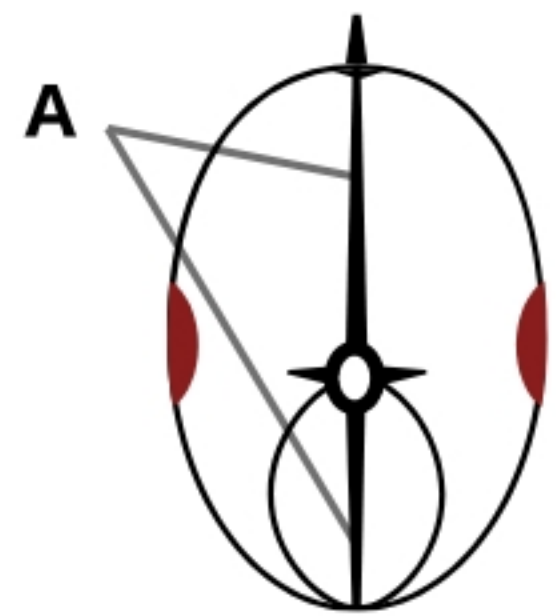
- ① 手は乾いた状態でシャリを取る
- ② シャリをとったら、素早くもう片方の手に移す
- ③ シャリの形が定まるようにしっかり固めながら取る
- ④ シャリを潰さないようにして取る

第4章

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 クチバシ
- ③ エンペラ
- 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

この写真のような料理の手法を何というか。

- ① ブリのタタキ
- ② ブリの八重造り
- ③ ブリの糸造り
- ④ ブリの霜降り



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

鯛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なにか。

- ① 平造り
- ② 細造り
- ③ 角造り
- ④ 八重造り



073

魚介の目利きにおいて、重要な要素とは”いえない”のはどれか。

- ① 視覚
- ② 嗅覚
- ③ 味覚
- ④ 聴覚

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 魚の目の状態

075

イワシの目利きにおいて、一般的に選ぶべき”ではない”ものはどれか。

- ① ツヤはないが、身が柔らかいもの
- ② 青みがかった艶やかなもの
- ③ ハリがあり、柔らかくなっていないもの
- ④ 黒い斑点がはっきりしているもの

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

魚の柵とはなにか。

- ① 魚の脊椎骨に近い部位
- ② 寿司や刺身にするために、切り分けた魚のブロック
- ③ 囲いや垣根にみたてた道具の置き方
- ④ 漁獲されたままの状態の魚

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

貝類の目利きにおいて、一般的に選ぶべき”ではない”のはどれか。

- ① 活きているもの
- ② 貝殻が開いているもの
- ③ (むき身の場合) ツヤとハリがあるもの
- ④ (むき身の場合) 白みがはっきりしているもの

080

小型魚の目利きの共通項で、適切とは”いえない”のはどれか。

- ① ウロコが残っているものは選んではいけない
- ② 体に対して顔が小さいものは脂ノリが良い
- ③ 体にハリがあるものが良い
- ④ エラぶたを持ち上げた時に、中のエラがくすんだり茶色や黒くなっておらず、赤く鮮やかなものは鮮度が高い

第5章

081

サバやイワシなどに含まれるタウリンにおいて、特別期待される効果とは”いない”のはどれか。

- ① 動脈硬化予防
- ② 肝臓の解毒作用
- ③ 脳の発達促進
- ④ 視力の回復

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

平均的なカロリーの寿司を8貫食べた場合の概算カロリーはどれか。

- ① 450kcal
- ② 600kcal
- ③ 800kcal
- ④ 950kcal

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“いえない”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

ノロウィルスの説明として“正しくない”ものはどれか。

- ① カキなどの二枚貝によって感染するウイルス
- ② 感染力が強く、集団感染リスクが高い
- ③ 症状のない人はウイルスを体内に保有していない
- ④ 24～48時間程度の潜伏期間後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがあらわれる

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とは”いけない”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

志賀直哉の『小僧の神様』に登場する寿司はなにか。

- ① まぐろずし
- ② いなりずし
- ③ 柿の葉寿司
- ④ 海苔巻き

097

滋賀県の下新川神社で行われる「すし切り祭り」で使われるものはどれか

- ① ニシンの酢漬け
- ② フナの塩漬け
- ③ イナリ寿司
- ④ サッパの酢漬け

098

この漢字の読み方として正しいのはどれか。

- ① カマス
- ② メバル
- ③ コチ
- ④ ハタハタ



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