



# 『寿司検定3級』 解答

2026年3月15日

001

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

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

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 米のデンプンを利用して乳酸菌が産生した乳酸

005

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

006

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

007

「握りずし」の説明で"正しくない"のはどれか。

- ① なれずしよりも工程が簡略化された
- ② 前身は「握り早漬け」と呼ばれる
- ③ 江戸時代の労働者に人気があった
- ④ 保存のための発酵期間が短くなった

008

「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

009

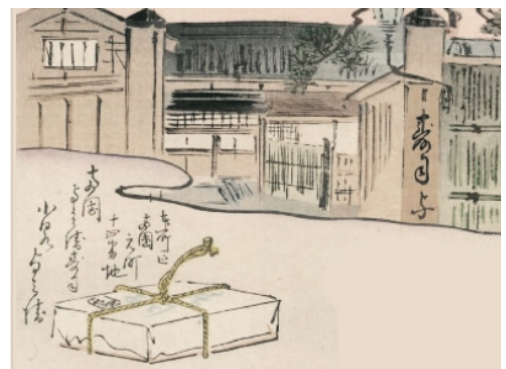
江戸時代、特に高級であることで知られた寿司屋はどこか。

- ① 玄海鮓
- ② 千代乃寿司
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

010

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



011

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
- 

012

日本初の回転寿司をオープンしたのはどこか。

- ① すし太郎
  - ② かつぱ寿司
  - ③ 元禄寿司
  - ④ 小僧寿し
- 

013

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
- 

014

「早ずし系」の特徴として正しいのはどれか。

- ① 魚を長期間発酵させる
  - ② 酢を使って酸味をつける
  - ③ 塩で魚を保存する
  - ④ 米を使わないで魚だけを食べる
- 

015

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

016

三大なれずし"ではない"のはどれか。

- ① 和歌山県のなれずし
- ② 滋賀県の鮒ずし
- ③ 秋田県のハタハタずし
- ④ 佐賀県の須古ずし

017

近畿のご当地寿司ネタ"ではない"のはどれか。

- ① 伊根ブリ
- ② 的矢牡蠣
- ③ 泉州マアナゴ
- ④ 城下かれい

018

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

019

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

020

この写真のすしの名前はなにか。

- ① 鯖の棒ずし
- ② 鯖の姿ずし
- ③ 鯖の押しずし
- ④ 鯖の包みずし



021

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



022

この写真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



023

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 江戸前寿司

024

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

025

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

026

キンメダイのように、タイ科以外で「タイ」を冠する魚を何というか。

- ① まぎれ鯛
- ② にぎやかし鯛
- ③ あやかり鯛
- ④ なりすまし鯛

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 イサキ
- ② サワラ
- ③ ヒラメ
- ④ キス



030

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



031

この写真の寿司ネタはなんと呼ばれるか。

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



032

この写真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

034

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

035

エゾバフンウニと並んで二大ウニとして知られるのはどれか。

- ① アカウニ
- ② シラヒゲウニ
- ③ キタムラサキウニ
- ④ ツガルウニ

036

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 根ホッケ
- ④ 地御前かき

037

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

038

「どんちっちアジ」はどこのご当地寿司ネタか。

- ① 千葉県
- ② 福井県
- ③ 佐賀県
- ④ 島根県

039

「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 かとがに
- ③ たいざがに
- ④ けんにんがに

040

「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

041

シンコの季節の目安はいつか。

- ① 3～5月
- ② 6～8月
- ③ 9～11月
- ④ 12～2月

042

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

043

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

044

この写真の道具は何と呼ぶか。

- ① まな板
- ② 飯台
- ③ 切り台
- ④ 抜き板



045

この写真の道具は何と呼ぶか。

- ① 飯切り
- ② 飯台
- ③ 江戸櫃
- ④ 抜き櫃



046

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

047

ワサビをすりおろす専用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

048

竹串はどの魚介を茹でるときに使うか。

- ① カズノコ
- ② タイ
- ③ エビ
- ④ アワビ

049

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

050

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

051

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

052

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

053

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

054

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

055

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

056

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

057

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

058

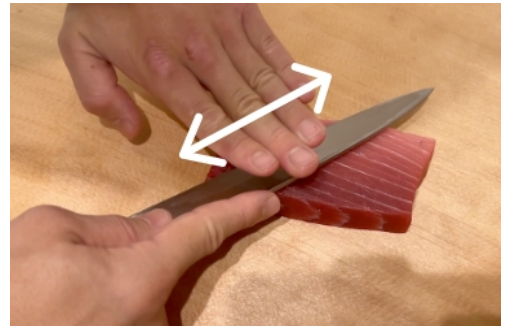
マグロの柵などを寿司ネタとして切るときのポイントで、"正しくない"のはどれか。

- 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

059

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



060

旨みを出すために海苔を炙る時の説明として正しいのはどれか。

- ① 裏（ザラついた方）を炙る
- ② 表（つるっとした方）を炙る
- ③ 両面を均等に炙る
- ④ 炙ると味が劣化するので炙ってはならない

061

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



062

シャリを取る時の説明で適切なのはどれか。

- 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

063

「柵（さく）」とは何か。

- ① 魚の骨を取り除く道具
- ② 包丁の持ち方
- ③ 寿司ネタにする前の魚のブロック
- ④ シャリの分量単位

064

このイカの写真で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



065

活け締めの効果として"正しくない"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

066

「焼霜造り（松笠）」はどのような刺身の手法か。

- ① 氷水で身を洗う手法
- ② サイコロ状に切る手法
- ③ 細く糸状に切る手法
- ④ 魚の皮目を炙る手法

067

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

068

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

069

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

070

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



071

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この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



072

アジの目利きにおいて、一般的に"選ぶべきではない"ものはどれか。

- ① 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 えらをめく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

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

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"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

水深200mより深い海に生息する魚を何というか。

- ① 遠洋魚
- ② 外洋魚
- ③ 底魚
- ④ 深海魚

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"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"ものはどれか。

- 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

ウニの目利きにおいて、一般的に"選ぶべきではない"のはどれか。

- ① 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

081

小型魚の目利きの共通項で、適切とは"いけない"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

082

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

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

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

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

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°C以下の低温で保存する
- ④ 十分な加熱

087

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

088

細菌の場合の食中毒予防の原則で、適切とは"いえない"のはどれか。

- ① つけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける
- ④ 持ち込まない

089

DHAを多く含む寿司ネタとして正しい組み合わせはどれか。

- ① マグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ
- ② エビ、タコ、イカ、ホタテ
- ③ サケ、サクラエビ、マダイ
- ④ サザエ、カキ、イカ

090

ノロウイルスによる食中毒の予防策として、有効とは"いけない"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

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

おまかせなどを提供する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 醤油にワサビを溶かす
- ③ ワサビ抜きを注文する
- ④ カウンターにある寿司下駄を動かす

095

粹な常連になるのに心がけるべきことで有効とは"いけない"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

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

「東海道中膝栗毛」に登場する寿司はなにか。

- ① 柿の葉ずし
- ② 朴葉ずし
- ③ 赤貝ずし
- ④ 烏貝ずし

098

この漢字の読み方として正しいのはどれか。

- ① かます
- ② さより
- ③ めばる
- ④ はまち



099

江戸時代の浮世絵への登場数が多く、人気ネタだったと推測されるのはどれか。

- ① マグロ
- ② エビ
- ③ イカ
- ④ タコ

100

明治に刊行された「與兵衛寿司の主人」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