



『寿司検定3級』 解答

2026年6月14日

001

15世紀頃に登場し、発酵を早めに切り上げて魚と飯と一緒に食べるようになったすしを何というか。

- ① 生なれ（半なれ）
- ② 早ずし
- ③ 握りずし
- ④ 押しずし

002

寿司の起源とされる「なれずし」の説明として適切なものはどれか。

- ① 魚をペースト状にして塩と一緒に長期間漬け込む
- ② 魚に塩を加え、米と混ぜて発酵させる
- ③ 魚に塩をまぶして重石をし、半年以上塩漬けにする
- ④ 大量の酢に長時間漬け込んで発酵させる

003

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

004

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

005

前3世紀頃の中国最古の辞典『爾雅』に記載されていた内容はどれか。

- ① 鮓は米と塩を用いた魚の漬物
- ② 鮓は呉越地方の古代料理
- ③ 鮓は蜀から伝わった魚醤
- ④ 鮓は魚の塩辛

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

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

008

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

009

押しずしの原形とされる郷土寿司はどれか。

- ① 柿の葉寿司
- ② こけらずし
- ③ めはりずし
- ④ さんまずし

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 玄海鮨
- ② 千代乃寿司
- ③ 菊水鮨
- ④ 松ヶ鮨

013

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

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

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 かっぱ寿司
- ③ 元禄寿司
- ④ 小僧寿し

016

早ずしを2つに大別すると、「押しずし系」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

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

018

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

019

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

020

「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 野菜は水分が多く痛みやすいので、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

021

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

022

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

023

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

024

寿司ネタ「鰯」の読み方はどれか。

- ① アジ
- ② タイ
- ③ サバ
- ④ ブリ

025

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

026

80cmくらいまでのカンパチを関東では何と呼ばれるか。

- ① アカハナ
- ② イナダ
- ③ ワラサ
- ④ ヤナギ

027

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



028

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

029

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



030

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



031

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



032

この写真の寿司ネタはなにか。

- ① アジ
- ② イワシ
- ③ サヨリ
- ④ スズキ



033

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



034

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

035

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

036

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

037

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

038

この写真の寿司ネタはなにか。

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



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

ヒラマサの旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

041

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

042

ヒラメの旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

043

シン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

044

この中で自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

045

天然の稚魚を捕獲して育てる養殖方法を何というか。

- ① 完全養殖
- ② 半養殖
- ③ 畜養
- ④ 栽培漁業

046

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

047

サク取りや寿司ネタの切り分けに使う、薄くて長い包丁はどれか。

- ① 柳刃包丁
- ② 牛刀
- ③ 出刃包丁
- ④ 菜切り包丁

048

手酢の説明として"正しくない"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 主に握り寿司に味付けをするために手につける
- ④ 少量の酢を混ぜた水

049

「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

050

「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

051

赤酢の説明として正しいのはどれか。

- ① 米を発酵させた酢
- ② 酒粕を発酵させた酢
- ③ りんごを発酵させた酢
- ④ 穀物を発酵させた酢

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

「ガリ」の名前の由来は何とされるか。

- ① 江戸時代に生ショウガをかじるガリガリという音から
- ② 薄く切る音から
- ③ ショウガの辛味から
- ④ ショウガの産地名から

054

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

055

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

056

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

057

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

058

合わせ酢には色々な配合があるが、3級公式テキストで紹介された配合はどれか。

- ① 酢1：砂糖1：塩1
- ② 酢2：砂糖1：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

シャリ切りの途中で、シャリを冷ます理由はなぜか。

- ① シャリの粘りを減らし、シャリ切りをしやすくするため
- ② 冷めるときに酢がシャリに染み込んでおいしくなるため
- ③ 手触りがよくなり、シャリを取りやすくなるため
- ④ 寿司を握ったときに形を維持しやすくなり、見た目が美しくなるため

061

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

062

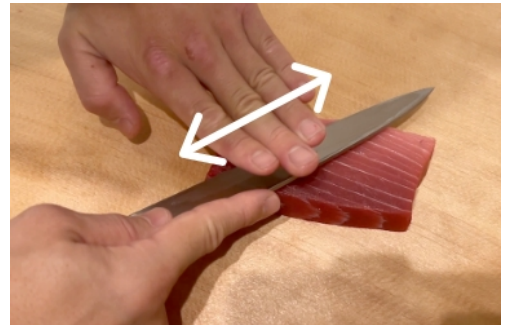
本ワサビの主な日本の産地はどこか。

- ① 北海道と青森県
- ② 長野県と静岡県
- ③ 三重県と和歌山県
- ④ 鹿児島県と宮崎県

063

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



064

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覚を意識する
- 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

065

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



066

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



067

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

068

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

069

「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

070

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なにか。

- ① 平造り
- ② 細造り
- ③ 角造り
- ④ 八重造り



071

魚介の見た目の目利きにおいて、参考になる指標として適切とは"いいない"ものはどれか。

- ① 見た目をチェックするポイントは目・色・形の3つである
- ② 基本的に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 腹ではなく背中中の厚みが太っているものを選ぶ
- ④ 顔が大きいものを選ぶ

072

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

073

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"いいない"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

074

イワシの目利きにおいて、一般的に"選ぶべきではない"のはどれか。

- ① 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

075

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

076

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

077

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 筋目が輪円のもの

078

イカの目利きにおいて、一般的に"選ぶべきではない"のはどれか。

- ① 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

079

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

080

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

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

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

084

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

085

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

086

ウイ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

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

ノロウイルスの説明として"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

090

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

091

川端康成の『伊豆の踊子』に登場する寿司はなにか。

- ① まぐろずし
- ② 海苔巻き
- ③ 朴葉ずし
- ④ いなりずし

092

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

093

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

094

粋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

095

初午いなり寿司まつりが行われる神社はどれか。

- ① 筑波山稲荷神社
- ② 森山稲荷神社
- ③ 出羽三山神社
- ④ 笠間稲荷神社

096

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

097

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

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

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

小泉清三郎の家庭「鮓のつけかた」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