



『寿司検定3級』 解答

2026年6月17日

001

「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

002

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

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

タイにある「酸っぱい魚」の「なれずし」はどれか。

- ① Pad Thai
- ② Som Tum
- ③ Pla Som
- ④ Panang Gai

005

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

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

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

008

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

009

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

010

「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

011

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

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

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

回転寿司が最初にオープンしたのはどこか。

- ① 東京
- ② 大阪
- ③ 京都
- ④ 名古屋

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

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

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

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 糰なれ
- ② こけらずし
- ③ いずし
- ④ 角ずし

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

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

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

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

025

写真の寿司ネタは何か。

- ① キハダマグロ
- ② カジキマグロ
- ③ ビンナガマグロ
- ④ カツオ



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

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

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

029

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

030

この写真の寿司ネタはなにか。

- ① バカガイ
- ② ウバガイ
- ③ ミルクイ
- ④ フネガイ



031

冷蔵技術のない昔、魚の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

032

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 エラ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

033

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



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

この写真の寿司ネタは何か。

- ① トビコ
- ② イワシ
- ③ ニシン
- ④ カラフトシシャモ

036

この写真の寿司ネタは何と呼ばれるか。

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



037

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

038

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

039

「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

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

カレ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

043

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

044

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

045

養殖の種類のうち、卵から成魚まで人工的に育てる方法を何というか。

- ① 半養殖
- ② 畜養
- ③ 種苗放流
- ④ 完全養殖

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

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



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

シャリに向いているとされ、さっぱりした食感で酢との相性が良い米の品種はどれか。

- ① コシヒカリ
- ② つや姫
- ③ ひとめぼれ
- ④ ササニシキ

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

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

053

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

054

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 酒粕を発酵させた醸造酢

055

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

056

海苔の説明で"誤っている"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いる方が裏
- 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

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

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

059

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

060

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

061

シャリ切りの前に飯台を水に浸す理由はどれか。

- ① 殺菌するため
- ② 木の香りを出すため
- ③ 米がくっつかないようにするため
- ④ 合わせ酢の吸収を良くするため

062

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

063

柳刃包丁で寿司ネタの切り付けをする際の説明として"正しくない"のはどれか

- ① 刃の根元の方から先までを使って刃を滑らせるようにして切る
- ② 刃を押すようにして切ることによって、水分や旨味が凝縮される
- ③ 握る寿司ネタの大きさをイメージして一刀目を入れる
- ④ 刃を入れる時のコツは包丁の長さを使うこと

064

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



065

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

066

このイカの写真でBの部分の名前をなんというか。

- ① わた袋
- ② 眼
- ③ クチバシ
- ④ ミミ



067

イカの足は何本あるか。

- ① 6本
- ② 8本
- ③ 10本
- ④ 12本

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"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

070

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

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

魚介の目利きにおいて、重要な要素とは"いけない"のはどれか。

- ① 視覚
- ② 嗅覚
- ③ 味覚
- ④ 聴覚

073

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

074

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

075

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"いけない"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

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

「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

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

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

イクラの目利きにおいて、一般的に選ぶべき"ではない"ものはどれか。

- ① 鮮やかな色をして、血栓のないもの
- ② 粒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 粒が白く、糸を引いているもの

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

この中でアスタキサンチンを多くを含む寿司ネタはどれか。

- ① あん肝
- ② マダイ
- ③ イワシ
- ④ カキ

083

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

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

この中で1貫あたりのカロリーが最も高いのはどれか。

- ① 大トロ
- ② サーモン
- ③ イナリ
- ④ ウナギ

086

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

087

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

088

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

089

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

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

091

カウンター席で避けるべき行動として適切なのはどれか。

- ① 寿司職人に話しかける
- ② 長居する
- ③ 箸で食べる
- ④ お茶を注文する

092

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

093

「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

094

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

095

俵万智の『サラダ記念日』に登場する寿司はどれか。

- ① 海苔巻き
- ② いなりずし
- ③ あなごずし
- ④ まぐろずし

096

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

097

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



098

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

099

明治に刊行された「與兵衛寿しの主人」が書いたとした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

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