



『寿司検定3級』 解答

2026年9月6日

001

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

002

終戦後、握り寿司が全国へ広がるきっかけになったとはいえないのはどれか。

- ① 冷凍技術の発展
- ② 交通網の発達
- ③ 委託加工制度の誕生
- ④ 鮓屋台の登場

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

すしの起源とされる地域"ではない"のはどれか。

- ① マレーシア北部
- ② タイ北部
- ③ 東北タイとラオスの国境地帯
- ④ 中国の雲南省

005

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

006

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

007

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

008

「飯ずし」の特徴として正しいのはどれか。

- ① 麴を使って発酵を促進させるすし
- ② 酵母菌を使って発酵を促進させるすし
- ③ 砂糖を使って発酵を促進させるすし
- ④ 水分を調整して発酵を促進させるすし

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

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

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

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

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

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

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

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

018

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



019

写真の寿司ネタは何か。

- ① キハダマグロ
- ② ミナミマグロ
- ③ ビンナガマグロ
- ④ クロマグロ



020

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



021

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



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

「五目ずし」と「ちらしずし」の違いの説明で正しいものはどれか。

- 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」

024

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

025

握りずしの別名である「江戸前寿司」の「江戸前」とは、もともと何を指す言葉か。

- ① 江戸城の前にあった寿司店
- ② 東京湾（江戸の前の海）で獲れる魚介
- ③ 江戸時代に考案された技法
- ④ 江戸の街の前に並んだ屋台

026

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

027

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

028

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

029

「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

030

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

031

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

032

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

033

冷蔵技術のない昔、サバ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

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何と呼ばれるか。

- ① 近海アジ
- ② 瀬付きアジ
- ③ 平アジ
- ④ シマアジ

035

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

バッテラの名前の由来はどの言語のどんな意味の言葉か。

- ① フランス語の「板」
- ② スペイン語の「押す」
- ③ オランダ語の「箱」
- ④ ポルトガル語の「小舟」

037

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

038

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

039

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

040

「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

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 かとがに
- ③ たいざがに
- ④ けんにんがに

042

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

043

ヒラマサの旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

044

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

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

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

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

049

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

050

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

051

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

052

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

053

赤酢の原料はどれか。

- ① 米
- ② 酒粕
- ③ 穀物
- ④ りんご

054

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

055

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

056

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

057

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いけない

058

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

059

米についた余分な水を落とすためにボウルに入れた米を一定時間置くことを何というか。

- ① 浸水
- ② 脱水
- ③ 水除け
- ④ 水切り

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

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 シャもじでご飯をやさしく押さえる

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

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、"誤っている"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

064

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

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。

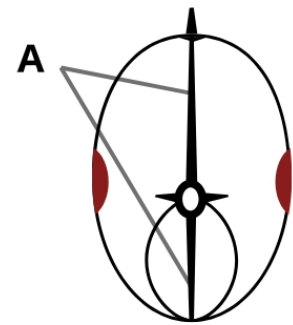
- ① シャリを固くするため
- ② 握るときの所作を美しくするため
- ③ シャリが細長くならないようにするため
- ④ シャリに空気が入らないようにするため



066

この魚の断面図で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

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



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

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

071

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

072

タイ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

073

「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

074

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



075

目利きのポイントの説明として"正しくない"のはどれか。

- ① 基本的に鮮やかな色彩や透明感は新鮮であることが多い
- ② 脂がのっているかどうかは、主に腹を見て見極める
- ③ 口に入れた瞬間の品質評価は、目利きにおいて欠かせない
- ④ 良質な魚介は独特で清潔な香りを放ち、新鮮でない魚介は嫌な匂いを放つことが多い

076

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

077

魚の目利きで、体に対して顔が小さい魚の特徴はどれか。

- ① 鮮度が悪い
- ② 身が硬い
- ③ 脂ノリが良い
- ④ 味が淡白

078

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

079

マグロの鰻の目利きにおいて、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

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

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

082

マグロなどに含まれ、血栓予防などに効果があるとされるのはどれか。

- ① DHC
- ② DHP
- ③ EDA
- ④ EPA

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

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

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

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

087

アニサキス幼虫の予防策として、冷凍処理は何度で何時間以上必要か。

- ① 0度で72時間以上
- ② マイナス10度で12時間以上
- ③ マイナス5度で48時間以上
- ④ マイナス20度で24時間以上

088

食中毒予防で、加熱殺菌の目安温度と時間はどれか。

- ① 50℃以上で5分
- ② 60℃以上で10分
- ③ 100℃以上で30秒
- ④ 75℃以上で1分

089

特にノロウイルスの感染源となりやすい食材はどれか。

- ① マグロなどの赤身魚
- ② イカなどの軟体動物
- ③ エビなどの甲殻類
- ④ カキなどの二枚貝

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

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

092

「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

093

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

094

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

095

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

096

粋な常連になるのに心がけるべきことで有効とはいえないのはどれか。

- 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

097

この中で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 佐竹稲荷神社
- ③ 出羽三山神社
- ④ 笠間稲荷神社

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

鮓ずしで有名な「すし切り祭り」が行われる場所と日程はどれか。

- ① 奈良県・3月3日
- ② 茨城県・2月初午
- ③ 京都府・7月7日
- ④ 滋賀県・5月5日

100

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