



『寿司検定3級』 解答

2026年9月9日

001

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

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 鮎屋台の登場

003

漢字の「鮓」が元々意味していたものはどれか。

- ① 魚の塩辛
- ② 魚の漬物
- ③ 酢で締めた魚
- ④ 握った飯

004

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

005

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

006

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

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

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

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

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

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

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

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

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

「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

018

日本に現存する中で最も古い「なれずし」はどれか。

- ① 佐賀県の須古ずし
- ② 滋賀県の鮒ずし
- ③ 和歌山県のさばの早なれ
- ④ 徳島県のおしずし

019

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 秋田県の手たたずし
- ④ 佐賀県の須古ずし

020

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

021

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

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

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

024

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

025

魚が赤身に分類されるのは、何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 カロテノイド
- ④ ミオグロビン

026

写真の寿司ネタは何か。

- ① スズキ
- ② キンメダイ
- ③ イサキ
- ④ エンガワ



027

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



028

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

029

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



030

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

031

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

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

「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

035

「コハダ」は成長段階によって名前が変わる出世魚だが、最も小さいサイズの名前は何か。

- ① ナカズミ
- ② シンコ
- ③ コノシロ
- ④ ヒカリモノ

036

初夏に市場へ出回るメスのシャコが腹に抱える卵巣は何と呼ばれるか。

- ① カズノコ
- ② ウチコ
- ③ サハラ
- ④ カツブシ

037

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

038

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

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

ヒラメの旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

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

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

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

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

047

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



048

飯台の説明として正しいのはどれか。

- ① 寿司を盛り付けるための台
 - ② 握った寿司を一時的に置くための台
 - ③ 酢飯を混ぜてシャリを作るための道具
 - ④ 野菜を保管するための容器
-

049

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
-

050

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
-

051

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
-

052

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

053

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

054

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

055

「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

056

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

057

本ワサビが成長するまでにかかる期間はどれくらいか。

- ① 半年～1年
- ② 4～5年
- ③ 2～3年
- ④ 約10年

058

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

059

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

060

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

061

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

062

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

063

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

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

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

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

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

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

072

この写真は何か。

- ① 鯉の湯引き
- ② 鯉の焼霜造り
- ③ 鯉のたたき
- ④ 鯉のあらい

073

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



074

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

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

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

077

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

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

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

080

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

081

この中でアスタキサンチンを多く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

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

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

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

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°C 以下の低温で保存する
- ④ 十分な加熱

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

ノロウイルスの特徴として、適切とはいえないのはどれか。

- ① 症状のない人でもウイルスを体内に保有して排出している
- ② 1週間程度の潜伏期間後、症状があらわれる
- ③ 感染力が強く、集団感染リスクが高い
- ④ カキなどの二枚貝によって感染するウイルス

088

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

089

細菌の場合の食中毒予防の原則で、適切とは"いけない"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

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

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

092

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

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

寿司を食べる際、一般的に基本とされる順番はどれか。

- ① 淡白なネタ→濃い味のネタ→甘いもの
- ② 濃い味のネタ→淡白なネタ→甘いもの
- ③ 甘いもの→淡白なネタ→濃い味のネタ
- ④ 淡白なネタ→濃い味のネタ→淡白なネタ→濃い味のネタ→甘いもの

095

明治に刊行された「興兵衛寿しの主人」が書いたとされる寿司の口絵がある本のタイトルはなにか。

- ① 家庭『酢のつけかた』
- ② 寿司と新年の酒
- ③ 新良万造
- ④ 安宅の松

096

「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 鳥貝ずし

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

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

099

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



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