



『寿司検定3級』解答

2024年12月開催

合格点：70点

第1章

001

なれずしの発酵が進みすぎると、ご飯はどのような状態になるか。

- ① 納豆のようになる
- ② 乾燥状態になる
- ③ チーズのようにカビが生える
- ④ 粥状になる

002

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

003

「鮓」の本来の意味は何か。

- ① 塩漬けの魚
- ② 魚の漬物
- ③ 魚の塩辛
- ④ 酢で味付けした魚

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

「鮓は米と塩を用いた魚の漬物」と記した中国の書物はどれか。

- ① 釈名
- ② 説文解字
- ③ 爾雅
- ④ 康熙字典

006

室町時代になって、「すし」は何に進化したといわれるか？

- ① 魚料理
- ② 保存料理
- ③ ご飯料理
- ④ 発酵食品

007

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

008

「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

009

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

010

「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

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

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

セントラルキッチンシステムの持ち帰り専門寿司チェーン「京樽」が始まったのはいつか。

- ① 1855年
- ② 1952年
- ③ 1975年
- ④ 2005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

第2章

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

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

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

「五目ずし」と「ちらしずし」の違いの説明で適切なものはどれか。

- 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」

020

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

021

北海道から東北地方で見られる「なれずし」の一種はどれか。

- ① 糀なれ
- ② こけらずし
- ③ いずし
- ④ 角ずし

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

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



024

柿の葉ずしの分類として正しいのはどれか。

- ① 押しずし
- ② 包みずし
- ③ 起こしずし
- ④ 角ずし

025

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

026

この中で赤身でない魚はどれか。

- ① ブリ
- ② ヒラマサ
- ③ アジ
- ④ サーモン

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 イワシ
- ② アジ
- ③ コハダ
- ④ サバ



031

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



032

こ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

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

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なんと呼ばれるか。

- ① 近海アジ
- ② 瀬付きアジ
- ③ 平アジ
- ④ シマアジ

035

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

036

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

037

80cmくらいまでのカンパチを関東では何とよぶか。

- ① アカハナ
- ② イナダ
- ③ ワラサ
- ④ ヤナギ

038

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

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

花見カキはどこブランド魚介か。

- ① 広島県・廿日市市
- ② 岩手県・宮古市
- ③ 千葉県・銚子市
- ④ 兵庫県・明石市

041

「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

042

ヒラマサの旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

043

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

044

シロギスの旬の目安はいつか。

① 春

② 夏

③ 秋

④ 冬

045

卵に人工授精させ、稚魚を育ててから放流することを何というか。

① 完全養殖

② 半養殖

③ 種苗

④ 畜養

第3章

046 寿司を盛るときに使う「寿司台」の別名はどれか。

- ① 盛り板
- ② 飯台
- ③ 鯨卓
- ④ 寿司下駄

047 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

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

砥石の分類として正しくないものはどれか。

- ① 中砥石
- ② 仕上げ砥石
- ③ 荒砥石
- ④ 締め砥石

050

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

051

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

052

「粕酢（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

053

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

054

「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

055

寿司ネタを切る際に滑らせるように切る理由で最も適切なものはどれか。

- ① 魚を一番余りなく使える切り方だから
- ② ネタの表面が均等になり握りやすいから
- ③ ネタが潰れて水分や旨味が出るのを防ぐため
- ④ 魚の繊維に沿っているので切り離しやすいため

056

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

057

米について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

058

飯台を使用する方法として正しくないのはどれか。

- ① シャリ切りをする前に水に浸す
- ② 水に浸した上で15分ほど冷蔵庫の中で冷やす
- ③ 水に浸したあとに布巾で水気をよく拭き、水が溜まらないようにする
- ④ 水分がついておらず且つ飯台全体が湿っている状態を目指す

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

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

061

シャリを切る時のポイントとして正しくないのはどれか。

- ① 熱いうちに手早くやる
- ② 丁寧にシャリをつぶすように圧力をかける
- ③ スナップを使ってシャリを切る
- ④ 米粒一つ一つに酢が混ざるのを意識する

062

寿司ネタの大きさをはかるときの図の矢印の部分を何と呼ぶか。

- ① 手甲
- ② 手柵
- ③ 手型
- ④ 手捌き



063

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じを意識する
- 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

064

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



065

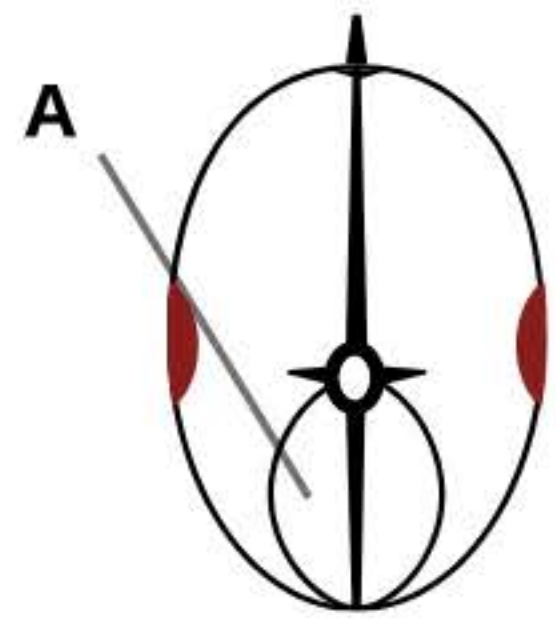
手酢で手を湿らせる時の説明で正しくないのはどれか。

- ① 手全体に水分を行き渡らせる
- ② つけすぎるとシャリがバラバラになってしまうので、ほど良い量にする
- ③ ポンと手を叩くのは、手の水分を均一にさせるため
- ④ 手酢はあってもなくても良い

第4章

066 この魚の断面図でAの部分の名前をなんというか。

- ① 皮下
- ② 腹腔
- ③ 肝臓
- ④ 鰓



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

活け締めの説明として正しくないものはどれか。

- ① 刃物などを使って魚を即死させる
- ② 死後硬直を遅らせることができる
- ③ 魚が暴れることによる旨み成分の減少を防止できる
- ④ 長時間かけて死ぬため、鮮度を保ちやすい

070

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

071

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

072

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刀目で切り離して一切れにした刺身をなんというか。

- ① 角造り
- ② 細造り
- ③ そぎ切り
- ④ 八重造り

073

魚介の目利きにおいて、重要な要素とはいえないものはどれか。

- ① 視覚
- ② 嗅覚
- ③ 味覚
- ④ 聴覚

074

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えないものはどれか。

- 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

075

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 魚の目の色

076

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

077

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

078

アジの目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- 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

079

イカの目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- 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

080

ウニの目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- 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

第5章

081 サケやエビなどに含まれる、抗酸化作用を有するとされる栄養素はどれか。

- ① アイソアストロビン
- ② アスタシン
- ③ アスタキサンチン
- ④ アノキサンチン

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 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

084

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

085

腸炎ビブリオの説明として正しくないものはどれか。

- ① 淡水魚に多く繁殖するため、塩水で殺菌するのがよい
- ② 熱に弱いため十分に加熱する
- ③ 食後4～96時間ほどで激しい下痢、腹痛などを起こす
- ④ 予防策として5°C以下の低温で保存した方がよい

086

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

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

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

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

090

酢締めの効果として正しくないのはどれか。

- 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

第6章

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

寿司を食べる際、一般的に基本とされる順番はどれか。

- ① 淡泊なネタ→濃い味のネタ→甘いもの
- ② 濃い味のネタ→淡泊なネタ→甘いもの
- ③ 甘いもの→淡泊なネタ→濃い味のネタ
- ④ 淡泊なネタ→濃い味のネタ→淡泊なネタ→濃い味のネタ→甘いもの

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

094

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

095

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

096

谷崎潤一郎の『陰翳礼讃』に登場する寿司はなにか。

- ① 海苔巻き
- ② ちらし寿司
- ③ 穴子寿司
- ④ 柿の葉寿司

097

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

098

この漢字の読み方として正しいのはどれか。

- ① カマス
- ② メバル
- ③ コチ
- ④ ハタハタ



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

この浮世絵「見立源氏はなの宴」の作者は誰か。

- ① 歌川豊国三代目
- ② 歌川国芳
- ③ 歌川広重
- ④ 柳々居辰斎

