



『寿司検定3級』解答

2025年3月開催

合格点：65点

第1章

001

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 酢飯とあわせた魚介を長期保存して発酵させる
- 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

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

「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

「早ずし」の説明で正しいのはどれか。

- ① 発酵期間が長い
- ② 発酵期間が短いなれずし
- ③ 米と魚を別々に食べる
- ④ 発酵させずに酢を使う

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、「ずし」はなにへ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

「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

008

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

009

「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

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

室町時代以前から権力者へ献上されたすしはどれか。

- ① なれずし
- ② 早ずし
- ③ 握りずし
- ④ 巻きずし

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

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 かつぱ寿司
- ③ 元禄寿司
- ④ 小僧寿し

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

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

020

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

021

三大なれずしでないのはどれか。

- 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

022

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 ばらずし

023

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



024

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

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 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

028

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



029

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



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 アジ
- ② イワシ
- ③ サヨリ
- ④ スズキ



032

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



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

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

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

038

米酢を使うシャリは何と呼ばれるか。

- ① 銀シャリ
- ② 白シャリ
- ③ 赤シャリ
- ④ 合わせシャリ

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

「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

ヒラメ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

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

右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



047

「こけひき」とは何のことか。

- ① 骨抜き
- ② 鱗とり
- ③ 貝剥き
- ④ 目打ち

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

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

「再仕込み醤油」の説明として誤っているのはどれか。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

052

「粕酢（赤酢）」の説明として正しいのはどれか。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

053

ガリの効果として正しいのはどれか。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

054

「シャリ」として良いとされる米の特徴として適切なのはどれか。

- 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

高品質な本ワサビの特徴として誤っているのはどれか。

- ① 緑色が鮮やかなもの
- ② 手にした時に軽いもの
- ③ イボが小さいもの
- ④ 大振りなもの

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

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か。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

058

3級公式テキストにおいて、例としてあげられた合わせ酢の配合はどれか。

- ① 酢1: 砂糖 1 :塩 1
- ② 酢2: 砂糖 2 :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 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

060

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 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

061

シャリを切るとき、シャリを広げて少し冷ますのはなぜか。

- ① シャリの中に空気が入って握りやすくなるから
- ② シャリが固まって歯ごたえが良くなるから
- ③ 酢がシャリに染み込んでおいしくなるから
- ④ 酢が蒸発してシャリにほどよい甘味が出るから

062

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

063

寿司職人がポンと手を叩く理由として適切なのはどれか。

- ① 店の雰囲気を引き締めるため
- ② 料理を提供する際のホールスタッフへの合図
- ③ シャリの温度を均一にするため
- ④ 手酢で湿らせた手の水分を均一にするため

064

右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

握るときにシャリに空気穴をあける理由はどれか。

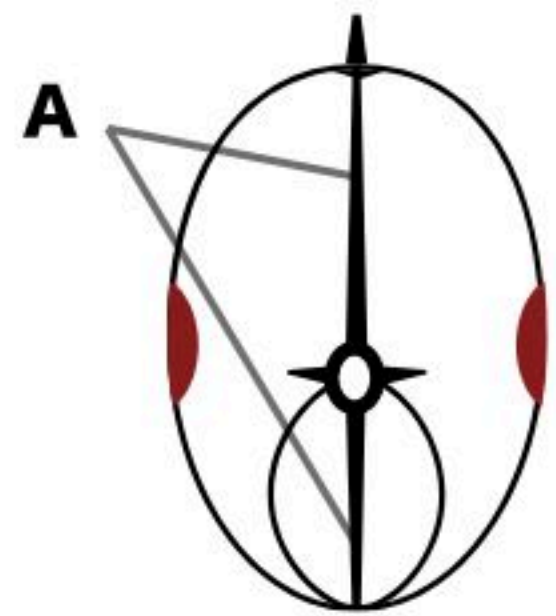
- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

第4章

066

右の魚の断面図で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 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

069

活け締めの効果として誤っているものはどれか。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

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

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右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



073

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でないものはどれか。

- 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 of 厚みが太っているものを選ぶ
- ④ 顔が大きいものを選ぶ

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

イワシの目利きにおいて、一般的に選ぶべきではないものはどれか。

- ① 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、柔らかくはないもの
- ④ 黒い斑点がはっきりしているもの

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

魚の柵とはなにか。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

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

貝類の目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- ① 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

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

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

抗酸化作用や免疫機能向上作用などがあるとされるアスタキサンチンを含まない魚介はどれか。

- ① 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

083

この中でカロリーが最も低い寿司ネタはどれか。

- ① イナリ
- ② サバ
- ③ エビ
- ④ アジ

084

握り寿司1貫あたりのシャリを15gと考えた場合、1貫あたりのカロリーの目安はどれか。

- ① 5kcal
- ② 10kcal
- ③ 25kcal
- ④ 40kcal

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

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

カウンター席におけるマナーの説明として適切でないのはどれか。

- 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

093

寿司を食べる際のマナーとして誤っているのはどれか。

- 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

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

097

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

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

この絵の作者はどれか。

- ① 小泉清三郎
- ② 柳々居辰斎
- ③ 歌川広重
- ④ 歌川国貞



100

明治に刊行された「與兵衛寿しの主人」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 毛抜鮓
- ② 与兵衛鮓
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓