



『寿司検定3級』解答

2025年6月開催

合格点：70点

第1章

001

「なまなれ」の説明として正しいのはどれか。

- ① 米を捨てずに一緒に食べるなれずし
- ② 魚を1年以上発酵させたなれずし
- ③ 酢を使って握る早ずしの初期形態
- ④ 米を使用しない魚の保存食

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

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」は何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

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

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

011

「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

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 玄海鮓
- ② 千代乃寿司
- ③ 菊水鮓
- ④ 松ヶ鮓

013

江戸時代頃に「押しずし」が特に盛んだった地域はどこか。

- ① 関東
- ② 関西
- ③ 東北
- ④ 北海道

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 かっぱ寿司
- 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 押しずし系でないのはどれか。

- ① 箱ずし
- ② 起こしずし
- ③ 包みずし
- ④ 押し抜きずし

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

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 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 サバの姿ずし
- ② 飯寿司
- ③ 棒ずし
- ④ 鮎のなれ寿司



024

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

025

江戸の郷土料理であった「江戸前寿司」の特徴として”正しくない”のはどれか。

- ① 粕酢(赤酢)が主に使われた
- ② 下仕事が施されるのが基本だった
- ③ 大きさは今のすしよりも一回り小さかった
- ④ 東京湾と近海の魚介を使用した

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

この寿司ネタはなにか。

- ① アジ
- ② イワシ
- ③ サヨリ
- ④ スズキ



030

こ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

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

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

80cmくらいまでのカンパチを関東では何と呼ぶか。

- 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

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

040

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

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

秋田県のご当地寿司ネタはどれか。

- ① 男鹿ブリコ
- ② 若挟グジ
- ③ 青刀さんま
- ④ 瀬付きアジ

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

関西のマダコ旬の目安はいつか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

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

第3章

046

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



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

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

051

「再仕込み醤油」の説明として”正しくない”のはどれか。

- ① できあがった醤油にさらに醤油を加えて仕込む
- ② 長い期間熟成した濃厚な醤油
- ③ 味と香りのバランスが良いため、寿司に合わせやすい
- ④ 原料はほぼ大豆のため、旨みが詰まっている

052

海苔の説明で”正しくない”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

053

穀物酢の説明として正しいのはどれか。

- ① 酢酸を水で薄めて砂糖や調味料などを加えた食酢
- ② 酒粕を発酵させた醸造酢
- ③ 小麦やとうもろこしなどを材料とした醸造酢
- ④ 米を発酵させた醸造酢

054

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

055

高品質な本ワサビの特徴として”正しくない”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

057

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

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

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

060

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

061

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

062

寿司ネタの大きさは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

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

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



握るときにシャリに空気穴をあける理由はどれか。

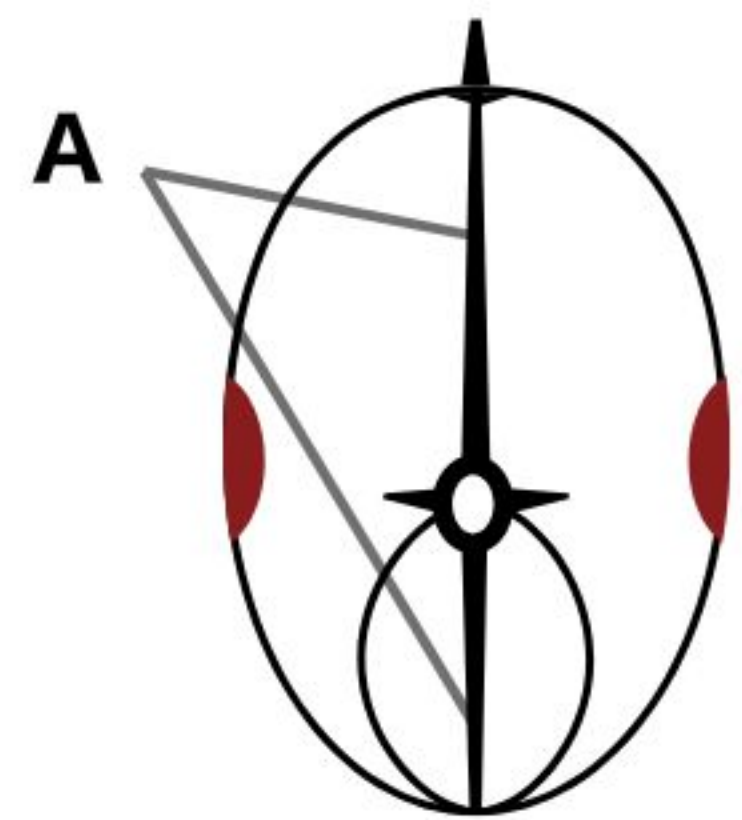
- ① 見た目を美しく見せるため
- ② 食べた時に口の中でほどけるようなシャリにするため
- ③ シャリが柔らかくなり、握るときの作業効率が高まるため
- ④ 穴をあけることによって、酸味を調整するため

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 背骨
- ② 中骨
- ③ 腹骨
- ④ 背ビレの骨



067

このイカの写真でBの部分を何というか。

- ① ヒレ
- ② クチバシ
- ③ エンペラ
- ④ ウロ



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

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この写真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

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さのサインであることが多い
- ② 太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

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

ヒラメの目利きにおいて、一般的に選ぶべきではないものはどれか。

- ① 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

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

マグロの柵の目利きにおいて、一般的に選ぶべきでないものはどれか。

- ① 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

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 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低い寿司ネタはどれか。

- ① アジ
- ② サラダ軍艦
- ③ 赤エビ
- ④ ホタテ

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℃以下の低温で保存した方がよい

086

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

087

ノロウィルスの説明として”正しくない”ものはどれか。

- ① カキなどの二枚貝によって感染するウイルス
- ② 感染力が強く、集団感染リスクが高い
- ③ 症状のない人はウイルスを体内に保有していない
- ④ 24～48時間程度の潜伏期間後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがあらわれる

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

初めて訪れるメニューのない寿司屋で注文する内容に迷った場合、どれを注文するのが良いとされているか。

- ① 最も高い「おまかせ」
- ② 真ん中の値段の「おまかせ」
- ③ 最も安い「おまかせ」
- ④ 「お好み」

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”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

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

096

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

097

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

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

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

歌川国芳の「新良万造（写真）」で「縞揃女弁慶」のときよりも増えている寿司ネタはどれか。

- ① コハダ
- ② タマゴ巻き
- ③ エビ
- ④ 細巻き

