



すしを楽しく、おいしく食べる作法

寿司

Some dos and don'ts to enhance the joys of enjoying sushi
愉快享受美味寿司的礼节



すしの歴史と定義

日本のすしのルーツは、いまも残る近江（現在の滋賀県）の「鮒ずし」にあるといわれます。これに代表される千年以上も前の古代の「熟（な）れずし」と呼ばれるすしは、魚肉を米などともに漬け込み、その自然発酵によって生じる乳酸の酸味で魚を保存し、米は捨てて魚だけを食べていました。時代が進むにつれ、炊飯の仕方が変わり、酢も作られるようになると飯の比重が増した「飯（いい）ずし」が誕生し、ここから今日の関西の鯖の棒ずしや小鯛の雀ずしが誕生していきます。やがて、飯と魚を箱に詰めて押す「箱ずし」が生まれ、その一方で、魚と飯の両方に酢を当てて熟成を早めた「早ずし」が誕生し、ここから握りずしが発生して発展していったのです。

関西ずしにしても江戸前の握りずしにしても、ともに共通するのは魚と米を材料に酢の酸味を利用しておいしく作られた食べ物であるということです。すしは、長い間の歴史が育んできた日本固有の食文化といえるでしょう。

Origins

The roots of sushi is said to trace back to the curcian carp sushi of Oomi (currently Shiga prefecture). This dish continues to be served there to this day. The nare sushi, an ancient sushi fare enjoyed one thousand years ago, is a typical variation of this original entree and was prepared by pickling fish meat with rice and preserving the fish with the lactate acid produced through the fermentation of the pickled preparation. The rice was thrown away and only the fish was eaten. Over time, as the method of rice cooking changed and as vinegar came to be made, the rice-sushi (ii sushi), a preparation mostly comprising rice, was born. Thereafter, we see the birth of contemporary creations, such as Kansai's saba-no-bouzushi (pressed mackerel sushi) and the shoutai no suzume sushi (small sea bream sushi). Eventually, the box sushi, a delicacy made by pressing rice and fish packed into a box, arrived on the market. Meanwhile, the haya sushi (early sushi) arrived as well. Ripening more quickly by adding vinegar to both the fish and rice, this type of sushi paved the way to the rise and development of the nigiri sushi (the hand-rolled or hand-formed sushi).

Whether you are talking about the Kansai-school sushi or the Edo-school nigiri sushi, what they both have in common are their ingredients of fish and rice, which are made delicious by the sourness of vinegar. They are both testament to a historic food culture peculiar to Japan—one that was cultivated over the passage of a long time.

寿司的历史和定义

日本寿司起源于至今还存在的近江（现滋贺县）“鲫鱼寿司”。其中最具代表性的是在一千年前古代的“熟寿司”，用米及其他辅料腌渍鱼肉，通过自然发酵而形成乳酸，其酸味能够保存鱼肉，然后将米丢弃只食用鱼肉。随着时代的变迁，烹饪方法也不断得到发展，当醋登上历史舞台后，增加了米饭比重的“拌饭寿司”也随之横空出世。之后，关西的青花鱼棒寿司、小鲷鱼麻雀寿司也崭露头角。不久，将饭和鱼糅压在盒中的“箱寿司”也随之出现。同时，用醋渍鱼、饭而促其发酵的“早寿司”也顺势而出。至此，“手握寿司”的出现已水到渠成。

可以说，无论是关西寿司还是江戸式手握寿司，其共通点都是以鱼、米为原料，再利用醋的酸味而制成的美味食品。可以说寿司是在历史长河中孕育而成的日本固有的饮食文化之一。



鮒の馴れずし
Crucian-carp narezushi
鲫鱼熟寿司



鯖の馴れずし
Mackerel narezushi
青花鱼熟寿司



小鯛雀鮓
Kodai suzume sushi
(small sea bream sushi stuffed in an opened fish)
小鯛鱼麻雀寿司



関西鮓盛り合せ
(太巻き、鯖、車海老、穴子のバッテリー)
Kansai sushi assortment
(thickly rolled sushi, mackerel, prawn, sea eel battera)
关西什锦寿司拼盘
(太巻、青花鱼、明虾、海鳗的方形寿司)

職人の心意気と衛生

料理を作る人をコックとかシェフといいます、すしの場合は板前、あるいはすし職人と呼びます。厳しい修業を積んで、専門の調理技術を習得した人たちです。すしを握る、箱に詰めて押す、布巾でしめる、巻き簾で巻くといった一連の作業は職人の“手”を通して行なわれます。おそらく、世界中で手を使って料理を仕上げていくのはすしだけではないでしょうか。すし職人にとって、手は商売の元手(もとで)であるといえるのです。

それだけにすし職人は日頃から自分の手を大切に扱うとともに、すしを作るときは常に衛生や清潔に気を配り、お客様に安全で、おいしいすしを提供することに専念して仕事に従事しています。

The artisan's spirit and hygiene

While a person who prepares cuisine is commonly referred to as a cook or chef, in the world of sushi cuisine, such a person is known as itamae, or sushi artisan. An itamae is someone who has completed a strict course of study to master specialized, culinary techniques. These techniques involve a series of tasks, including molding the sushi, packing it into a box and pressing it, winding it around with a dish towel, and rolling it with a bamboo mat. They are all carried out by hand and require an artisan's expertise. Most likely, sushi cuisine is the only type of cuisine in the world that makes use of the hand to complete a dish. For the sushi artisan, the hands are business assets. For this reason, he treats them with care every day, and is always mindful about hygiene when preparing sushi, completely devoted to assuring safety for customers without compromising flavor.

匠人之心与卫生

从事烹饪之人，一般被称之为厨师和主厨。而制作寿司的人，一般被称之为板前师傅或寿司匠。他们是经过刻苦训练并掌握了专业的烹调技术的人。捏寿司、压入盒中、用布拧、用小竹帘卷，这一连串的作业都是通过匠人的“手”来完成。在全世界，依靠纯手工来完成的食品中，也许只有寿司了吧。对寿司师傅来说，手就是生意兴隆的资本。

正因为如此，寿司师傅在平时就精心注重手的保养，在制作寿司的同时随时注意卫生和清洁情况，为顾客提供安全、美味的寿司，全心全意地从事这项工作。



芯がきちんと真ん中にきて、シャリを崩さず程よく締めるのがプロの巻ずしです。

The mark of a professionally prepared rolled sushi is a core properly positioned in the center and wrapped just enough to make the shari keep its shape.

真正的的卷寿司是素材被细致地卷在中心部分，醋饭紧密捏合不会松散。



アナゴやシャコなどの握りずしには、その店の味といわれる煮ソメがぬられます。

Nigirizushi such as anago (sea eel) and shako (giant clam) are flavored with some nitsume spreading, which is said to be distinctive to a restaurant.

海鰻、虾蛄等手握寿司一般会被涂上店铺特有风味的酱汁。



煮きり醤油をつけたり、塩をふるなどネタの味を引き立てて出す握りもあります。

There are nigiri sushi (hand-formed sushi) flavored with soy sauce or sprinklings of salt to accentuate the taste of the topping or filling.

某些手握寿司会采用涂酱油汁、撒盐等方式，来彰显食材的风味。



その場でおろす本ワサビの辛さと香りはすしに欠かせない日本固有の香辛料です。

The wasabi is a distinctively Japanese spice, and the bitterness and aroma of this spice grated on the spot are indispensable to sushi.

芥末是日本特有的香辛料，吃寿司时不可或缺，您可以现场体验新鲜芥末的正宗辛辣和香味。

すしのおいしい食べ方

すしの食べ方に茶事のようなむずかしい作法はありませんが、よりおいしい食べ方があります。

まず、よく悩む問題として手で食べるか、箸で食べるかということがあげられます。握りずしが誕生した頃の屋台では、お客様は立ったまま手ですしをつまんで食べるのが普通でした。それが時代が経るにつれ、カウンターでも椅子に座り、箸を使って食べるようになりました。ですから、どちらでも良いのですが、すし飯がこぼれず、醤油につけやすいといった食べやすさからすると、手で食べる方が本来は適しています。ただし、食べる前に手をよく洗っておきましょう。どちらにせよ、握りずしの場合はタネをはがしてシャリと別々に食べたり、醤油のつけ過ぎは避けてください。



How to eat sushi more deliciously

When enjoying sushi, there are no complicated rules of conduct you need to follow, like those you need to for a tea ceremony. However, there are ways to eat sushi that will enhance the experience.

A frequently raised question is whether to eat by hand or by using chopsticks. During the times when the nigiri sushi made its debut, people were in the habit of enjoying the dish by hand at yatais (food stalls), where standing and eating was the order of the day. But as time passed, the custom of sitting down, even at counters, was introduced, along with the use of chopsticks. So whichever way is appropriate, but eating by hand helps you enjoy sushi more easily, since doing so helps you prevent rice from spilling and makes it easier to dip the delicacy into some soy sauce. However, prior to eating, make sure you wash your hands well.

Whichever method you opt for in the end, if you are going to eat nigiri sushi, avoid removing the topping and eating it separately from the rice. Also, avoid going overboard with the soy sauce.

寿司の美味食用方法

寿司吃法没有茶道那么繁琐，下面将告诉您更加美味的寿司食用方法。

首先，您可能会有是用手、还是用筷子吃的烦恼。手握寿司刚出现的时候，顾客一般就站在摊点旁用手抓着吃。随着时代的变迁，发展到坐在柜台边的椅子上用筷子夹着吃。因此，随便哪种吃法都可以。但是，如果从寿司饭不易洒出以及蘸酱油的方便程度来看，还是用手抓着吃的方法较为适宜。当然，吃寿司之前要好好地把手洗干净。但无论如何，吃手握寿司的时候，应尽量避免将素材和米饭分开食用以及沾过多的酱油。

箸を使った食べ方

How to eat using chopsticks
使用筷子的食用方法



箸は親指と人差し指ではさみながら2本の間に中指を入れて持ち、上の1本を動かすようにします。

Hold the chopsticks by grasping them between your thumb and forefinger and positioning your middle finger between the two sticks, moving only the upper stick when necessary.

用大拇指和食指夹住筷子，中指放在筷子中央，并用中指控制上面那根筷子。



すしの中ほどあたりを箸ではさみ、横にねかせるようにして持ち上げます。

Grasp the middle part of the sushi with the chopsticks, lay sideways, and then pick up.

用筷子夹住寿司的中部，侧向放平后再将其夹起。



ネタが下になるようにして、先のほうに少しだけ醤油をつけます。

Tilt the topping downward and dab soy sauce onto its tip.

将素材面朝下，其前端蘸少许酱油。

手でつまむ食べ方

How to eat by hand
用手的食用方法



おしぼりで手をよく拭いてから、親指、人差し指、中指を使ってすしを軽くつまみ、横にねかせます。

Wipe your hands well with an oshibori (a moist hand towel), and then lay the sushi sideways by lightly grasping it, using your thumb, forefinger, and middle finger.

用毛巾仔细擦干净手，用大拇指、食指、中指轻轻夹起寿司，侧向放平。



ネタが下になるようにして、先のほうに少しだけ醤油をつけます。

The material is made to become below, and the soy sauce is applied only a little ahead.

将素材面朝下，其前端蘸少许酱油。

醤油をつけないすし

すしの中には醤油をつけないで、そのまま食べたほうがおいしいすしがあります。アナゴやシャコ、ハマグリ、煮イカなどネタの上に煮ツメがぬってあるすしや玉子焼、かんぴょう巻、太巻、伊達巻は、醤油をつけないのが原則。これらのすしは煮ツメなどにその店独特の味があるので、そのまま味わうようにします。また、板前の人がタネに煮きり醤油などをつけて出すすしも、醤油をつけずにそのまま食べます。わからない時は、恥ずかしがらずに板前の人に聞くようにしましょう。親切に教えてくれます。大阪で発祥し関西方面で今でも大人気の「箱すし」は、醤油をつけないで食べるすしの代表格です。事前に煮たり焼いたり調理したエビ、アナゴ、ケラ(玉子焼)を、木箱の中のシャリの上に乗せて強く押し、切り分けたすしのことです。具とシャリの間の中具、シャリにも味がついているので、醤油をつけると本来の味と風味を損なうのです。また、関西地方で人気のパッテラ、松前すしなど棒ずし系統も、醤油をつけないのが「通」の食べ方です。

Sushi to be enjoyed without soy sauce

Some sushi are more enjoyable without flavoring them with soy sauce. Such sushi, as a general rule, are those with cooked ingredients spread over the topping, such as sea eel, giant clam, clam, and cooked cuttlefish. In addition, tamago yaki (fried egg), kanpyo maki (dried gourd shavings roll), futomaki (thick rolls), and date-maki (futomaki wrapped with sweet-tamago yaki) are also sushi you should not flavor with soy sauce, as a general rule. These sushi are usually premium dishes that offer distinctive flavors of the restaurant in which they are served, so it is a good idea to enjoy them without seasoning. In addition, you should avoid seasoning sushi with a topping that has already been seasoned with soy sauce by the itamae (chef). When in doubt, don't hesitate to ask him. He will advise you in a friendly manner.

The hakozushi has its origins in Osaka and remains very popular in the Kansai region to this day. This type of sushi is enjoyed without soy-sauce flavoring and is prepared with shrimp, sea eel, or omelet boiled or roasted beforehand. Either of these ingredients is placed atop the shari compacted in a wooden box, strongly pressed, and then cut into pieces. Since the ingredient found between the topping and shari is flavored, along with the shari itself, if you add some soy sauce the original flavor will be lost. The connoisseur will also refrain from applying soy sauce on the bouzushi variety (literally "rod sushi" variety), which includes the battera sushi and the matsumae sushi popular in the Kansai area.

不蘸酱油的寿司

有些寿司不用蘸酱油，原味食用反而更加美味。在星鰻、虾姑、文蛤、煮墨鱼等素材上涂有酱汁的寿司以及厚蛋烧寿司、葫芦干卷、太巻、伊達巻一般不蘸酱油。这些寿司都是通过酱汁体现该店的特色，因此还是享受其原汁原味吧。另外，如果寿司师傅已经在配料上蘸了寿司酱油，就可以直接食用了。如果感到困惑，可以大胆地询问寿司师傅，他们一定会亲切地告诉您吃法。发祥于大阪并仍在关西地区广受欢迎的“箱寿司”是不蘸酱油寿司的代表。该寿司是事先煎煮好的虾、海鳗、厚蛋烧放在木箱中的醋饭上，然后用力下压，最后再切开而成。因为该寿司所有食材、醋饭都已入味，如果再蘸酱油，反而会影响其原有的风味。此外，在关西地区颇具人气的方形寿司、松前寿司等，棒寿司系列的寿司一般在食用时也不蘸酱油。

醤油がつけにくいすしの場合

ウニやイクラなどの軍艦巻、アジのような生姜やネギなどの薬味がのったすしは、そのままでは醤油がつけにくいものです。こうしたすしの場合は、ガリを少しつまんで醤油をつけ、このガリを刷毛代わりにしてネタの上に醤油をつけて食べる方法もあります。

Sushi that cannot be easily seasoned with soy sauce

It is not easy to apply soy sauce to gunkan sushi (battle ship-like sushi), such as uni (sea urchin) and ikura (salmon roe) or to sushi like aji (horse mackerel) that are topped with condiments like ginger and leek. For such types of sushi, pick up a small portion of gari (pickled ginger), dip it into soy sauce, and brush the topping with this ginger to season with soy sauce.

难蘸酱油的寿司

包海胆或鱼子等的军舰卷、在竹荚鱼等配料上放有姜葱等调料的寿司不易蘸酱油。吃此类寿司时，可以夹少许甘醋生姜蘸些酱油，然后把酱油刷在素材上就可以食用了。



すしを食べる順序

すしを食べる順序も特に決まりはありません。好きなものから自由に食べていいのですが、白身などの淡白なネタから食べはじめて味の濃いネタに移っていき、最後にかつぱ巻や新香巻などのさっぱりとした巻ものでしめるという流れが、すしの味わいを一番増してくれます。

The order in which sushi should be eaten

There is no particular order in which sushi should be eaten and there is nothing wrong in starting from your favorite dish. However, you may find it more pleasurable to start with a sushi dish that has a plain topping, such as whitefish, and keep working your way up to more stronger flavored ones, finishing with a refreshing dish, such as kappa maki (cucumber roll) or oshinko maki (pickled roll).

吃寿司的顺序

吃寿司没有规定特别的顺序，可以根据喜好随意食用。但如果要更好地品味寿司的美味，可以先从白色清淡的素材开始，逐步吃到味道醇厚的素材，最后再吃河童巻（黄瓜巻）或新香巻等清爽的寿司。

シャリの大きさ

握りずしのシャリの大きさは、お客様が好みを注文できます。「大きめに」とか「普通に」「小ぶりに」と言えば、板前の人はその通りに調整して握ってくれます。

Rice portion

You can freely order how much rice you would like your nigiri sushi to be prepared with. Just say ookimeni (large portion) or futsumi (normal portion) or koburuni (small portion), and the itamae (chef) will gladly comply.

寿司飯の大小

手握寿司中寿司飯の大小，可以根据顾客的要求制作。如果您对寿司师傅说“大份”、“中份”、“小份”，对方就会按照您的要求做出寿司。

お茶（あがり）の効能

すし屋で出すお茶は、口直しの役割があります。すしを食べた後の口の中に残る魚の味を1度お茶で洗ってから、次の新しいすしを味わってくださいという目的から、熱いお茶をたっぷり出すのです。しかも、お茶そのものの味が濃いと、せっかくのすしの味がまろずくなってしまいます。すし屋のお茶には粉茶か番茶が最適なのです。

The role of tea

The tea served at sushi restaurants is for removing any aftertaste. Specifically, the idea behind serving a full cup of hot tea is to wash down the aftertaste of the fish that remains after eating sushi, before enjoying your next one.

If the taste of the tea itself is on the strong side, the inherent tasty flavor of the sushi may turn bad. For this reason, either powdered tea or bancha (Japanese tea of ordinary quality) is most suitable for serving at sushi restaurants.

茶的功能

寿司店提供的茶水具有清口作用。其目的是吃完寿司后用茶清洗口中残留的鱼味，然后再品尝其他寿司，因此寿司店会供应足够的热茶。另外，如果茶味过浓，有可能影响寿司味道的鲜美。在寿司店提供的茶水中，粉茶或粗茶最为适宜。



旬のすし

旬とは魚介・野菜・果物などその食材の漁獲高や収穫量が多くなり、味わいがもっとも増す時期をさします。日本には春夏秋冬の四季があり、それぞれの季節に文化があり、魚種によっておいしい季節が異なってきます。すしはこのような「旬を生かした食文化」です。冷凍技術の発達や流通の進展により、北から南の魚が国内各地で食べられるようになり、すしの味が以前に比べて向上しています。旬については、遠慮なく板前の人にお尋ねください。

Seasonal sushi

Season refers to the period that sees increases in the catch of a particular fish or in the crop yields of other particular cooking ingredients, such as fruits and vegetables. It certainly is a time when a delicacy becomes tastier. In Japan, there are four seasons, and each season has a culture of its own. Delicious seasons vary by fish species and the world of sushi cuisine is "a food culture that takes advantage of such seasons." Feel free to ask the itamae on anything related to this topic.

季节寿司

随着季节的轮换，鱼虾、蔬果等食材的捕获量及收获量也各不相同，寿司的种类也是绚丽多彩。日本有春夏秋冬四季，每个季节都有特别的文化，寿司风味也随着鱼的变化而精彩纷呈。寿司就有着这种“时令饮食文化”。关于季节寿司，欢迎垂询寿司师傅。



春 Spring
マダイ 真鯛
Red sea bream



春 Spring
サヨリ 針魚
Halfbeak



春 Spring
アカガイ 赤貝
Ribbed ark shell



春 Spring
サワラ 马鲛魚
Spanish mackerel



春 Spring
シャコ 虾蛄
Mantis shrimp



春 Spring
アオリイカ 乌賊
Bigfin reef squid



春 Spring
タイラガイ 江珧
Fan shell



春 Spring
サザエ 海螺
Turban shell



夏 Summer
アジ 竹荚魚
Japanese horse mackerel



夏 Summer
カツオ 鯉魚
Bonito



夏 Summer
アワビ 鲍魚
Abalone



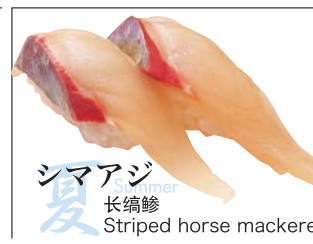
夏 Summer
カンパチ 红甘鲷
Greater amberjack



夏 Summer
アナゴ 海鰻
Conger eel



夏 Summer
キス 沙钻魚
Sand whiting

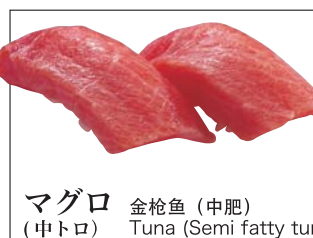


夏 Summer
シマアジ 长鰯
Striped horse mackerel



夏 Summer
ハモ 海鰻
Silver eel

※一応の目安として、旬のすしを春夏秋冬に分けました。季節がまたがる魚介類もあり、その場合は主となる季節に入れました。また、地域によって旬が異なる場合もあります。



※This is a tentative guideline of seasonal sushi, categorized by the four seasons. There are some fishery products with more than one season, and in their case, they were categorized by the major one in which they occur. In addition, in some cases, seasons vary by the region.

※上述分类仅为参考，将寿司分为春夏秋冬四季。跨季节的鱼类列入主要季节的寿司中。另外，地域不同，季节也会有所偏差。

すしを楽しむ三二会話集

Conversation lines for enhancing your appreciation of sushi
美味寿司迷你会话集



メニューを見せてください。

Please show me the menu.
请给我菜单。

いまの時期は何かおいしいですか。

What is in season right now?
现在的季节什么比较好吃?

今日のおすすめは何ですか。

What are your current recommendations?
今天有什么特别推荐吗?



水槽に泳いでいる魚（活魚）の
名前を教えてください。

(Live fish) Tell me the names of the fish
swimming in the water tank.
请告诉我水槽中正在游动的鱼（活鱼）的名称。

マグロをお願いします。

I would like tuna please.
我要金枪鱼的。

シャリは（小さめに、普通、大きめに）
握ってください。

Please prepare the sushi with a
(small, regular, large) portion of rice.
寿司饭要（小份、中份、大份）。

ワサビを抜いて握ってください。

Please prepare the sushi without wasabi.
请不要放芥末。



お茶のお替りをください。

I would like another cup of tea.
请再给我一杯茶。

会計をお願いします。

Bill please.
买单。

カードは使えますか。

Do you take credit card?
可以刷卡吗?

車を呼べますか。お願いします。

Would you please call a taxicab?
能帮我叫出租车吗?

おしぼりをいただけますか。

May I have a moist hand towel?
能给我一块毛巾吗?

おしぼりを取り替えてください。

Please replace the moist hand towel.
请帮我换一下毛巾。

トイレはどちらですか。

Where is the restroom?
卫生间在哪里?



全国すし商生活衛生同業組合連合会加盟店



全すし連合会加盟店情報はこちら