

第 2 0 回 厚生科学審議会生活衛生適正化分科会	
平成 2 5 年 1 0 月 2 4 日	資料 9

山縣委員提出資料

監修：京都府立女子大学教員
医学博士・栄養学博士 廣田孝子
Supervisor: Takako Hirota, Ph.D., R.D.
Kyoto Koka Women's University

EPA・DHA

青背の魚に多く含まれる現代人の不足している脂質成分です。血管や脳の機能を若く保ち、メタボリックシンドロームの予防効果が期待できます。
Fat components which people are recently deficient in and is found in large amounts in blue backed fish. It prevents aging of blood vessels and brain function, and is thought to be effective the prevention of the metabolic syndrome.
青背魚に大量含有現代人不足の脂質成分。該成分可優化血管及腦部功能，并可有效預防代謝綜合症。

鉄分

不足すると疲れやすく、貧血になります。鉄不足の人は日本女性に多いです。魚は鉄分が豊富なので、腸で吸収されやすい形で含まれています。
An iron deficiency causes people to easily tire and even become anemic. Many Japanese women suffer from an iron deficiency. Fish is not only rich in iron, but comes in a form that is easily absorbed in the gut.
鉄摂取不足時、容易導致疲乏、貧血等問題。很多日本女性均未攝取充足的鐵質成分。魚類中不僅含有豐富的鐵質成分，更能容易被腸部所吸收。

コラーゲン

皮膚や骨を構成するタンパク質で、美しい肌のためにコラーゲンが人気です。魚の煮こごりにはコラーゲンが固まったもので、魚に多いことがわかります。
Collagen comes from the proteins that make up the skin and bones, and is popular due to its ability to make the skin beautiful. Cooked fishes often jelly after cooling since they are rich in collagen.
膠原蛋白是構成肌膚與骨骼的主要蛋白質成分，也是美肌人士的愛用營養成分。正因為魚類含有豐富蛋白質而凝結起來，所以我們能夠知道魚類中含有豐富的膠原蛋白。

タウリン

アミノ酸の一つで脂肪を溶かしてくれる胆汁の成分にもなります。イカ、タコ、カキに多く含まれ、血圧やコレステロールを下げる効果が期待されています。
Taurine is an amino acid which helps melt fat and is also a constituent of bile. It can be found in large quantities in squid, octopus, and oysters, and is thought to be effective at lowering blood pressure and cholesterol.
牛磺酸是基礎酸的一種，也是一種可溶解脂肪的胆汁成分。鰹魚、章魚、牡蠣中含有大量的牛磺酸成分，可有效降低血壓及膽固醇。

カルシウム

不足すると骨折しやすく、骨粗しょう症の原因になります。魚の骨に多いカルシウムと魚の身に多いビタミンDと一緒に摂れば、丈夫な骨の形成が期待できます。
A deficiency in calcium can make bones prone to fracture and can also cause osteoporosis. The combination of the high amounts of calcium found in fish bones, and the high amount of Vitamin D found in fish meal, promotes the formation of strong bones.
体内钙质 含不足时容易造成骨折或骨质疏松症。同时摄取鱼骨中含有的钙质成分以及鱼身含有维他命D，可有效促進健康骨骼的生成。

キチン、キトサン

キチンはカニやエビの甲羅の成分で、これを加水分解するとキトサンとなり、特定保健食品として認められ、コレステロールを下げる効果が期待されています。
Chitin is a component of shrimp and crab shells. After hydrolysis this becomes chitosan, which has been recognized as a specially designated health food, and is thought to be effective at lowering cholesterol.
甲壳质是螃蟹、蝦的背壳中含有的成分，加水分解后即转变为壳聚糖，被公认为特定保健用食品，可有效降低胆固醇。

食物繊維

消化管で消化、吸収されない栄養素で、腸の動きを刺激し、腸の環境を整えます。摂りすぎたコレステロールや脂肪の吸収を抑えるでしょう。
Stimulates bowel movements and creates an environment in the gut for nutrients which are not digested or absorbed in the digestive tract. It is thought to lower cholesterol and reduce the absorption of fat.
食物性繊維是一種消化管內無法消化、吸收的營養成分，可有效促進腸道的蠕動，改善腸道內環境。

ビタミン類

代謝に不可欠な成分ですが、野菜・果物だけでは、すべてのビタミン類は充足できません。魚には野菜・果物だけでは不足してしまう、多種類のビタミン類が含まれています。
A vital component for metabolism, vitamins can be obtained through eating fruit and vegetables, but not all of them. Fish contains a variety of vitamins which are only found in deficient amounts in fruits and vegetables.
維生素是代謝過程中所不可缺少的成分，但只靠蔬菜、水果將無法攝取所有的維生素。而魚類中則含有維生素，水果中所缺乏的多种維生素。

葉酸

不足すると胎児の脳や神経に障害が生じることがあります。若い女性に不足しがちなビタミンです。海苔、ウニ、ホタテ貝、エビなどに多く含まれます。
A deficiency in folic acid can sometimes cause failure of the fetal brain and nerves. It is a vitamin which many young women have deficiencies in. Seaweed, sea urchins, scallops, and shrimp all contain a large amount of it.
体内叶酸成分不足时，将会導致胎兒大腦、神經產生嚴重損傷。而叶酸也是年轻女性容易缺乏的維生素成分。海苔、海胆、扇贝、蝦等含有大量的叶酸成分。

参考資料：出版印刷『すし技術教科書（江戸前すし編）』、すしリテラシー編纂



® 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



寿司と健康

Sushi and Health
寿司与健康



全国すし商生活衛生同業組合連合会

「すし」が健康にいい理由

すしのルーツは発酵食品

日本で現存する、歴史的に古いすしは、近江の「鮒ずし」といわれています。近江は、現在の滋賀県で、琵琶湖でとれた鮒を塩漬けにしたのちに、飯を重ね漬けにして自然発酵させたものです。乳酸菌の働きで魚を保存し、かつその魚を食べやすくした先人の知恵が生んだ食品です。米、稲作の伝来とともにこのような発酵食品がアジアから伝えられたといわれています。鮒ずしから進化して、適度な発酵が生れた頃に飯とともに食べる「馴れずし」や「生成れ（なまなれ）」といわれる「鮒の馴れずし」や釣瓶桶に漬ける鮒の「釣瓶鮒（つるべずし）」などが生まれました。

また、日本各地に魚と飯と野菜を漬けた「いずし」または「いいずし」という発酵食品も多くみられます。郷土料理として親しまれている、秋田の「ハタハタずし」や金沢の「かぶらずし」などがあります。

Sushi's Roots are in Fermented Foods

An ancient kind of sushi which is currently available in Japan is said to be Omi "Crucian-carp Sushi". It is made by pickling crucian-carp caught in Lake Biwa (Shiga Prefecture) in salt, covering it in rice, and naturally fermenting it. The fish was preserved with lactic acid bacteria, illustrating how sophisticated the ancients were when it came to making fish easily edible. It is thought that alongside rice and its cultivation, fermented foods such as these were brought over from other parts of Asia. By the time the technique of fermentation advanced into a more proper process, sushi cuisine evolved from the crucian-carp sushi and saw other types of sushi becoming commonplace, such as "Nare-sushi" and "Mackerel Nare-sushi" (referred to as "Namanare") which are eaten with rice, as well as "Tsurube Sushi" which is a pickled sweetfish. In addition there are many fermented foods throughout Japan such as Izushi (also known as Iizushi), which are made from pickling fish, rice, and vegetables. Fermented food is also popular in regional cuisine, such as Akita's Salfin Sandfish Sushi, and Kanazawa's Turnip Sushi.

寿司の祖先は発酵食品

日本現存の歴史最長の寿司即为江州的「鲫鱼熟寿司」。江州即为如今的滋贺县，将捕于琵琶湖的鲫鱼用盐腌制后，铺上米饭待其自然发酵后制作而成。通过乳酸菌的功效保存鱼类，为了更方便的食用鱼类，古人用其聪明智慧发明出寿司这种食品。随着大米、稻子种植技术的传入，发酵食品也逐步传至日本。从鲫鱼熟寿司开始进化，由于温度发酵方法的产生，被称为「熟寿司」或「制成寿司」的「青花鱼熟寿司」或用钓瓶桶腌制香鱼制成的「钓瓶寿司」也应运而生。

此外，日本各地还有很多食用鱼、饭、蔬菜等腌制制成的「饭寿司」或「饭团寿司」等发酵食品。秋田「雷寿司」或金泽的「芜菁寿司」等作为乡土料理也深受人们的喜爱。



釣瓶鮒

Tsurube Sushi

釣瓶鮒

かぶらずし

芜菁寿司



Sake Sushi
酒ずし

すしはもともと魚介類を保存するために考えられた発酵食品でした。発酵によって旨味が生まれ、より進化して現在の「すし」となったのです。

Reasons Why Sushi is Healthy

Sushi was originally a fermented food aimed at preserving seafood. The taste created through fermentation progressed to what we recognize as "Sushi" today.

「寿司」有益于健康的理由

寿司本来是为了保存鱼肉及表面制作的发酵食品。通过发酵创造出其应有的美味，从而进一步进化成为如今的“寿司”食品。

酢の働きで「早ずし」「握りずし」が誕生

発酵を早めるために酒や酒粕、糠などを使ったすしもあらわれます。また、酢の醗酵技術も進み、塩と酢をあてた魚の切り身と飯を重ね、箱に入れて押しつぶした重石をのせて押しつぶしたすしなども作られます。飯と共に食べる「酒ずし」や「柿の葉ずし」や関西の「押しずし」、「箱ずし」などがそれです。酢が一般庶民にも普及してきた江戸時代後期の文化・文政時代には、魚と飯に酢を使ったすしに食べられる「早ずし」が発生します。さらに、手で握って圧力を加えた即成の「握りずし」が誕生するのです。もともと発酵食品であったすしは酢に変えることで現代に進化していますが、酢酸やクエン酸などの成分が疲労回復や食欲増進などの健康効果のあるヘルシーな食品といえます。

Effects of vinegar and the invention of "Haya Sushi" and "Nigiri Sushi"

"Haya Sushi" and "Nigiri Sushi" are sushi which use vinegar in order to speed up the fermentation process. There are also sushi which use sake, sake lees, and koji. Also, with the progression of brewing vinegars, and the covering of fillets of fish in rice, there are also sushi that are made by pressing them into a box and placing weights over them. Sushi eaten with rice include Sake Sushi, Kakinoha Sushi, as well as Kansai's Oshi Sushi and Hako Sushi. In the Bunke-Bunsei period, vinegar, which became widely available from around the end of the Edo era, came to be utilized for "Haya Sushi" which is made with fish and rice. Nigiri Sushi then came about by applying pressure to it using one's hands. Sushi has evolved from what was originally a fermented food to something which in modern times is made with vinegar. It is a healthy food that contains ingredients such as acetic acid and citric acid. These ingredients can help relieve fatigue and loss of appetite.

由于醋的功效诞生了“早寿司”“手握寿司”

为了加快寿司的发酵速度，常会使用酒、酒糟、粕等材料。此外，随着醋技术的不断进步，用盐和醋浸泡过的鱼肉上添加米饭，放入箱子后铺上石头制成寿司，可与米饭共同食用的“酒寿司”、“柿叶寿司”、关西地区的“押寿司”、“箱寿司”正是用此方法制作而成的。江戸时代后期的文化・文政时代中，醋已在普通百姓中推广开来，用醋泡过的鱼和米饭即可马上制成即食的“早寿司”就此诞生。此后，手握制成的“握寿司”也随之诞生。原本作为发酵食品的寿司是随着醋技术的发展和得到了极大的进化，而醋酸或柠檬酸等也成为了一种健康食品，可有效起到恢复疲劳及增进食欲的作用。



箱押し、薄く切った魚介などの食材とすし飯を詰め、押しつけて握ったものが、関西地方の「箱ずし」です。

Sushi in which various ingredients such as sliced seafood are stuffed inside sushi rice and pressed is known as "Hako Sushi", and is from the Kansai region.

在箱中放入薄片鱼类和米饭等食材压实后即为关西地区的“箱寿司”。



箱ずし

Hako Sushi

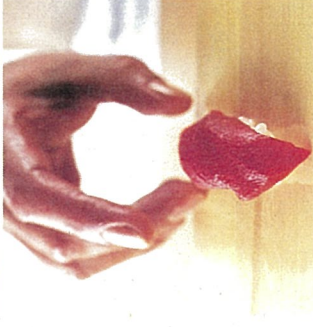
箱寿司



炊いた飯に酢を含ませ、混ぜ合わせて「すし飯」を作ります。酢が普及した江戸時代に「握りずし」が発生したのです。

Combining vinegar with cooked rice makes sushi rice. Nigiri Sushi came about in the Edo era after "vinegar" became widely available.

将煮好的米饭与醋进行搅拌，制成“寿司饭”。在醋得到广泛应用的江戸时代，诞生了“手握寿司”。



すし飯にすしだまを合わせて、手で握ることによって、即成といえども一体感のある味を生みだします。すしだまの食材とすし飯をなじませること。「すし」の醍醐味はここにあります。

By combining sushi rice with sushi dane and pressing it in one's hand, it is possible to immediately create a unified taste, a taste in which all of the ingredients are in harmony. Sushi dane and sushi rice must be balanced and rounded out. Such is the art of sushi. 美味寿司、将寿司食材与寿司饭相融合，“寿司”的乐趣正在于此。

赤身のすし

Red-fleshed Sushi
赤身寿司

マグロ、カツオ、サーモンなどの赤身のすしは、良質なタンパク質、鉄分やミネラルの他、ビタミン類も多く、誰にでも好まれるすしダネです。DHAやEPAも多く含む、疲りずしのアレンジすしも人気があります。

Red-fleshed sushi such as tuna, bonito, and salmon contain high quality protein, iron as well as other minerals, and many vitamins. Red sushi dane can be enjoyed by anyone. Arranged sushi such as aburi sushi which includes a large amount of DHA and EPA are also possible.

利用金槍魚、鰹魚、鮭魚等赤身魚肉肉質のすしは、良質なタンパク質、鉄分、ミネラル、更なる多種ビタミン類を豊富に含み、誰にでも好まれるすしダネです。DHAやEPAも多く含む、疲りずしのアレンジすしも人気があります。



マグロ (赤身)
Tuna (Red-fleshed)
金槍魚 (赤身)

サーモン
Salmon
鮭魚



カツオ
Bonito
鰹魚

貝類のすし

Shellfish Sushi
貝類寿司

赤貝やミル貝、北寄貝などの貝類には鉄分やタウリンなどが多く含まれています。また、アワビ、トリ貝、ボタテ、アオヤギ、カキなどの旨みの強い旬の貝類のすしダネも豊富です。

Shellfish such as ark shell, geoduck clam, and surf clam contain a large amount of minerals such as iron and taurine. There is also a rich selection of seasonal sushi dane which are full of flavor, including abalone, cockle, scallop, round clam, and oyster.

牡蠣やアワビ、北寄貝等貝類は鉄分やタウリンを豊富に含み、味もよく、健康に良い食材です。アワビ、トリ貝、ボタテ、アオヤギ、カキなどの旨みの強い旬の貝類のすしダネも豊富です。



赤貝
Ark shell
魁蛤

トリ貝
Cockle
鳥蛤



アオヤギ
Round clam
圓蛤

エビ・カニのすし

Shrimp and Crab Sushi
蝦・蟹寿司

エビ、カニ類は高タンパク、低脂肪で、幅広い年齢層におすすめる栄養バランスのよいすしです。甲殻の成分から加工されるキトサンも注目されています。

Shrimp and crabs are high in protein and low in fat, and so make for a sushi with good nutritional balance that can be recommended to people of all ages. Chitosan, which is processed from parts of the shell, have also been attracting attention.

蝦、蟹は良質なタンパク質、低脂肪食材、以其為素材制作の寿司は栄養十分で、通年各年齢層に人気。外食加工品として売られている完熟加工品も十分人気です。

甘エビ
Sweet shrimp
甜蝦



クルマエビ
Kuruma prawn
明蝦

ズワイガニ
Snow crab
帝王蟹

白身のすし

White-fleshed Sushi
白身寿司

アミノ酸の組成がよく、旨みたっぷりの白身のすしは、ヒラメ、タイ、スズキ、ブリなどが多く、季節ごとに旬の味が楽しめます。低カロリーで消化吸収がよく、コラーゲンも多く含むヘルシーなすしです。

White-fleshed sushi, which is full of flavor and contains amino acid, includes flatfish, red sea bream, sea bass, and yellowtail, and is a seasonal delicacy. It is a healthy sushi which is low in calories, easily digested, and includes a large amount of collagen.

白身魚肉はタンパク質、ビタミン、鉄分、カルシウムを豊富に含み、味もよく、健康に良い食材です。アミノ酸の組成がよく、旨みたっぷりの白身のすしは、ヒラメ、タイ、スズキ、ブリなどが多く、季節ごとに旬の味が楽しめます。低カロリーで消化吸収がよく、コラーゲンも多く含むヘルシーなすしです。



マダイ
Red sea bream
真鯛魚

スズキ
Sea bass
鲈魚

ヒラメ
Flatfish
比目魚



バラエティー豊かな「ヘルシーなすし」

監修：京都府立女子大学教授 医学博士・理学博士 飯田孝子
Supervisor: Takako Hirata, Ph.D., R.D., Kyoto Keika Women's University

魚介類の多くは、低カロリーで、生活習慣病などに効果があるというEPAやDHAを多く含んでいて、ビタミン類も豊富です。味もよく、ヘルシーなすしをお楽しみください。

Healthy Sushi is Full of Variety
Most kinds of seafood are low in calories, contain a large amount of EPA and DHA which help prevent lifestyle-related diseases, and also contain an abundance of vitamins. Enjoy the tastiness and healthiness of sushi!

品種豊富な「健康寿司」
魚介類の多くは低カロリーで、生活習慣病などに効果があるというEPAやDHAを多く含んでいて、ビタミン類も豊富です。味もよく、ヘルシーなすしをお楽しみください。

イカ・タコのすし

Squid and Octopus Sushi
烏賊・章魚寿司

イカは、地域や季節によってコウイカ、スルメイカ、ヤリイカなど食感の違いが楽しめます。タコは生で、茹でて、また煮物としてもいけるすしダネです。タウリンが豊富に含まれていて、健康効果も期待できます。

Depending on the region and season, squids of differing texture can be enjoyed such as cuttlefish, common squid, and spear squid. This sushi dane can be made with live octopus, boiled, or stewed. It is rich in taurine and so is thought to have health benefits.

根据地域或季节的不同，可充分享受乌贼、干鱿鱼、长枪乌贼等各种乌贼的不同口感。章鱼作为寿司的食材，有生吃、煮食等方法。因富含大量牛磺酸，对健康十分有益。

スルメイカ
Common squid
干鱿鱼



アカイカ
Neon flying squid
红乌贼

タコ
Octopus
章鱼

光り物のすし

Silver-skinned Sushi
发光鱼寿司

背の青い魚、コハダ、サバ、アジ、イワシなどには生活習慣病予防に効果のあるEPAやDHAが多く含まれています。また、ビタミンDや鉄分も多く、生や酢でしめのお好みのお刺し身をお楽しみください。

Blue-backed fish such as gizzard shad, mackerel, horse mackerel, and sardine contain a large amount of EPA and DHA which help prevent lifestyle-related diseases. Silver-skinned sushi is also rich in iron and vitamin D, and can be enjoyed either fresh or vinegared.

小鯛魚、青花魚、竹筴魚、サバ、イワシ等背中に豊富にEPA、DHA、ビタミンD、鉄分を含み、生食や酢でしめのお好みのお刺し身をお楽しみください。



コハダ
Gizzard shad
小鯛魚

アジ
Horse mackerel
竹筴魚



イワシ
Sardine
沙丁魚

煮物のすし

Boiled Sushi
炊煮寿司

加熱している煮物のすしは消化吸収もよく、胃にもやさしいすしダネです。アナゴはビタミンA、シヤコにはB1、ハマグリにはB2などのビタミン類、アサリには鉄分が豊富です。

Boiled sushi can be easily digested and absorbed, and makes for a sushi dane which is both delicious and gentle on the stomach. Boiled sushi is rich in vitamins - conger eel contains vitamin A, clams and mantis shrimp contain B1, and manila clams (asari) contain B2.

利用煮物後の食材制作の寿司は消化吸収もよく、胃にもやさしいすしダネです。アナゴはビタミンA、シヤコにはB1、ハマグリにはB2などのビタミン類、アサリには鉄分が豊富です。



アナゴ
Conger eel
康吉鰻

シヤコ
Mantis shrimp
虾蛄



煮ハマグリ
Boiled clams
煮蛤蜊

巻きずし

Makisushi
寿司卷

巻きずしの芯は、魚介類の他、きゅうりやかんぴょうなど野菜や乾物類も多く、食物繊維が豊富でヘルシーなすしです。また、海苔はミネラルやビタミン類も多く含まれていて、不足しやすい葉酸などが補えます。

Makisushi is a healthy sushi that is rich in dietary fiber and contains a variety of vegetables and dried foods such as cucumber and dried gourd shavings in its core. The laver contains many minerals and vitamins, and can help overcome commonly occurring folic acid deficiencies.

寿司巻の芯はきゅうりやかんぴょうなど野菜や乾物類も多く、食物繊維が豊富でヘルシーなすしです。また、海苔はミネラルやビタミン類も多く含まれていて、不足しやすい葉酸などが補えます。

鉄火巻き
Tuna maki
金枪鱼紫菜寿司卷



真巻きずし
Uramaki sushi
夹心寿司卷



かんぴょう巻き
Dried gourd maki
葫芦干寿司卷

太巻き
Futomaki
粗寿司卷

「すし」は世界に誇る健康食

「すし」は世界中で食べられるようになりました。おいしいだけでなく、栄養価の面でも健康的な食品であることが魅力になっているからです。

Sushi is a world-class health food. Sushi is now eaten throughout the world. This is not only because it is delicious, but also because it is healthy in terms of nutritional value.

「寿司」是享誉世界的健康食品。如今，世界各地都可品尝到「寿司」。寿司不仅美味，更拥有及其丰富的营养，作为健康食品具有十足魅力。

青 赤 黄 白 黒

彩りよく、栄養バランスもよい「すし」

彩りよく盛り込まれた江戸前ずしは、食欲をそそられます。一人前のすし盛り合わせでもいろいろなすしダネが楽しめます。赤身、白身、光り物、煮物のすし、エビ、イカなど味わいや食感の異なるすしを盛り合わせることで、より満足感を高めています。色も、「青、黄、赤、白、黒」の5色をとり入れて、見た目の彩りの美しさだけでなく、栄養的なバランスもよくなるように考えられています。

◎江戸前ずし盛り込み

[Edomae Sushi Assortment]

[江戸前寿司拼盘]



Sushi - Full of Color, and Nutritionally Balanced
The attractive colors of Edo style sushi make it very appetizing. One serving contains a variety of sushi with various toppings, offering different flavors and textures such as red flesh, white flesh, silver-skinned fish, boiled sushi, shrimp, and squid, promising an even more fulfilling experience. The serving incorporates five different colors (blue, yellow, red, white, black) and so is visually appealing in addition to being nutritionally balanced.

多姿多彩、营养均衡的“寿司”
多姿多彩的江戸前寿司拼盘定会勾起您无限的食欲。拼盘中一人份也有多种的寿司让您尽享美味。赤身、白身、发光鱼、烧煮寿司、虾、乌贼等不同口感的寿司统统荟萃于此，让您的味蕾得到大大的满足。颜色由“蓝、黄、红、白、黑”色打造而成，除了外形美丽，更努力打造均衡营养。

◎関西ずしの盛り合わせ

[Kansai Sushi Assortment]
[关西寿司拼盘]

関西ずしの箱ずしや大巻にも彩りのよい材料が組み合わせられています。エビ、白身、卵焼き、アナゴなどに加えて椎茸やかんぴょうなどの副材料が、味のハーモニーとともに栄養バランスを高めています。

Kansai's hako sushi and futomaki are both a combination of color and fine ingredients. Secondary ingredients such as shiitake mushrooms and dried gourd shavings are added to staples such as shrimp, white-fleshed fish, fried eggs, and conger eel to harmonize the taste and nutritional balance.

関西寿司の箱寿司及大巻寿司中均使用上等食材制作而成。除了赤身、白身鱼、煎鸡蛋、康吉麟等食材外，还添加了香菇、裙带等辅助食材，美味在完美融合的同时，更达到了营养的平衡。

関西ずし

[Kansai sushi]

[关西寿司]



鯖ずし

[Mackerel sushi]
[青花鱼寿司]



巻ずし盛り合わせ

[Makisushi Assortment]
[寿司卷拼盘]



長寿巻 [Long life maki] [长寿卷]

青

[Blue]
[青]

コハダ、サバ、アジ、イワシなど背の青い魚です。伝統的な手法で酢しめ込みにしている場合が多く、皮まで食べやすいです。Made up of blue-backed fish such as gizzard shad, mackerel, horse mackerel, and sardines. It is often traditionally handmade with vinegar and is an easy-to-eat sushi right through to the skin.

小鯖魚、青花魚、竹莖魚、沙丁魚等背青魚。常会用传统醋泡制手法，是可帶皮吃的壽司。

黄

[Yellow]
[黄]

黄色は、卵焼きや鰻の子などのすしです。5色の配色の中でも赤色に次いで黄色は人気と目立ち欠かせない存在です。Yellow sushi includes fried egg and herring roe sushi. Out of all five colors, yellow sushi is second only to the red in terms of which color most hits the eyes.

黄色系列为鸡蛋或干背鱼子打造而成的寿司。在5种颜色的配色中仅次于红色之下，醒目的颜色更是拼盘中不可或缺的一道风景。

赤

[Red]
[红]

赤い色のすしダネは、マグロ、エビ、赤貝にサーモンなどがあります。盛り込みの中心に配色すると華やかで目立ちます。Red sushi dane includes tuna, shrimp and red salmon. Its beautiful color really makes it stand out on the dish.

以金枪鱼、虾、鲑鱼等赤身鱼肉为食材制成的寿司。放于拼盘中中央时华丽的配色将异常醒目。

白

[White]
[白]

タイ、ヒラメ、スズキ、イカなどの身が白い魚のすしです。クセのない旨味とぷりとした歯ごたえを楽しめます。Sushi made with white-fleshed fish includes red sea bream, flatfish, sea bass, and squid. It is a pleasant sushi to eat with a simple flavor and chewy texture.

鯛魚、比目魚、鲷魚、烏賊等白身鱼肉制作而成的寿司，既美味而又嚼勁。

黒

[Black]
[黑]

黒は海苔を使った巻ずしやトリ貝などです。すしの中でも目立たない色ですが、全体を引きしめるアクセントになります。The black elements are made up of nori sushi rolls and cockles. While its color doesn't stand out among the other sushi, it adds a certain accent to the overall plate.

黑色系列是由紫菜手卷寿司或乌贼所组成的。虽然色泽并不抢眼，但却能够突出整体拼盘的品味。

関西ずし

関西ずしの魚といえば、棒ずしやバツテラのサバを筆頭に、箱ずしには白身の箱にコダイ、厚焼き玉子の入るケラ箱には海老、タイやヒラメの白身魚、焼き身の箱にアナゴ、またはハモ、サワラなどが使われます。

Kansai sushi

When speaking of fish in the world of Kansai-style sushi cuisine, the first ones on its list are bouzushi (literally "rod sushi") and battera mackerel (Osaka-style mackerel sushi). In hakozushi (boxed sushi) cuisine, you will find kodai (young porgy) in the whitefish box; ebi (shrimp), tai (porgy) and a whitefish, such as hirame (flatsfish), in the kera box, which contains thick slices of omelet as well; and in the grilled-meat box, anago (sea eel) or hamao

关西寿司

棒状寿司或上刺青花魚片の方形寿司等关西寿司的制
作过程中同样会使用丰富的鱼、虾类等食材。箱形寿
司中以白鱼肉为主的寿司会使用小鯛、放入厚鸡蛋片
的箱形寿司中会使用虾、鯛鱼、比目鱼等白鱼肉食材，
烤制的箱形寿司中则会使用海鳗、蓝点马鲛等食材。

(pike conger) or sawara (Spanish mackerel).

茶巾ずし
[Chakinushi
(Sushi wrapped
in a thin egg crepe).]
[茶巾寿司]



箱ずし
[Hakozushi
(Boxed sushi)]
[箱形寿司]



真鯛 マダイ
[Madar (Red sea bream)]
[真鯛魚]



車海老
クルマエビ
[Prawn]
[明太子]

巻きずし
[Makizushi (Rolled sushi)]
[巻寿司]



玉子・焼き穴子
胡瓜・椎茸
タマゴ・ヤシアナゴ
キュウリ・シイタケ
[Egg and broiled conger eel and
Cucumber and shiitake mushroom]
[鸡蛋・烤康吉鲷・黄瓜・香菇]



鯖 サバ
[Saba (Mackerel)]
[青花魚]

棒ずし
[Bouzushi
(literally "rod sushi")]
[棒状寿司]



Sushi toppings
制作寿司的素材和鱼

魚と寿司



全国すし商生活衛生同業組合連合会



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

有魚

マグロ(赤身)
Maguro (Lean tuna)
金枪鱼(赤身)

□漁獲量上位: 静岡県/宮城県/宮崎県 [旬: 冬]
□Top haul areas: Shizuoka, Miyagi, Miyazaki [In season: winter]
□捕獲量最盛期: 静岡県/宮城県/宮崎県 [季節: 冬季]



江戸前ずしの中心となってきた。本マグロからインドマグロ、メバチ、キハダ、カジキ類まで多彩な味が堪能。

A signature topping in the cuisine of Tokyo-style sushi (Edomae-zushi), tuna comes in various tempting types, ranging from bluefin tuna and the southern bluefin tuna to the bigeye tuna, yellowfin tuna, and swordfish.

制作江戸前寿司時使用の主要素材。金枪鱼品种丰富，鲜香味美。主要有黑金枪鱼、印度金枪鱼、大眼金枪鱼、黄鳍金枪鱼、鲐鱼科海水鱼等品种。

鯖

サバ
Saba (Mackerel)
青花鱼

□漁獲量上位: 長崎県/茨城県/静岡県 [旬: 秋]
□Top haul areas: Nagasaki, Ibaraki, Shizuoka [In season: autumn]
□捕獲量最盛期: 長崎県/茨城県/静岡県 [季節: 秋季]



脂でしめることで味の深みが増す。光ものは EPA(エイコサペンタエン酸)が多く、成人病予防にいい。

A silverfish variety, the mackerel's flavor deepens when firmed up with vinegar, and with high levels of the lipid, EPA, this silverfish is said to be effective in preventing adult diseases.

用醋浸透后的味道将更加鲜美。青花鱼中的脂肪成分中 EPA(不饱和脂肪酸)含量较高，可有效预防成人疾病。

鰯

イワシ
Iwashi (Sardine)
沙丁鱼

□漁獲量上位: 千葉県/茨城県/三重県 [旬: 春]
□Top haul areas: Chiba, Ibaraki, Mie [In season: spring]
□捕獲量最盛期: 千葉県/茨城県/三重県 [季節: 春季]



大衆魚だが、鮮度のいいイワシは脂が乗り、通好み。EPA、DHA(ドコサヘキサエン酸)を含む健康食としても人気。

While considered to be the fish of choice for the frugal diner, the fresh sardine is also a favorite among connoisseurs, thanks to its higher fat content. Containing both EPA and DHA, the sardine is popular as a health food also.

沙丁鱼是较为常见的一种鱼类。新鲜高品质的沙丁鱼肥胖鲜美，广受大众喜爱。沙丁鱼中富含 EPA、DHA(二十二碳六烯酸)，作为健康食材，受到了越来越多人喜爱。

鰯

アジ
Aji (Horse mackerel)
竹荚鱼

□漁獲量上位: 長崎県/鳥取県/山口県/大分県 [旬: 夏]
□Top haul areas: Nagasaki, Shimane, Yamaguchi, Oita [In season: summer]
□捕獲量最盛期: 長崎県/鳥取県/山口県/大分県 [季節: 夏季]



アジは種類が多いが、江戸前ずしでアジといえはマアジのこと。1年を通して梅干に味が落ちる時期がない魚。

There are many types of horse mackerel, but in the world of Tokyo-style sushi (Edomae-zushi), when you talk about horse mackerel, you're talking about maji, or jack mackerel. Throughout the year, this fish remains delicious, varying in flavor by small degrees only.

竹荚鱼的神类繁多，在制作江戸前寿司时所使用的竹荚鱼通常为本日本竹荚鱼，是全年都能拥有较美味的神类品种。

真鯛

マダイ
Madaai
真鯛

□漁獲量上位: 愛媛県/福岡県/兵庫県 [旬: 春]
□Top haul areas: Ehime, Fukuoka, Hyogo [In season: spring]
□捕獲量最盛期: 愛媛県/福岡県/兵庫県 [季節: 春季]



脂質が少なく、クセのない旨さが好まれる白身の代表格。旬は差期前の冬から早春にかけて。皮目にも旨さが。

A representative of the whiter variety, the red sea bream is favored for its low fat content and its pleasant flavor. This fish is in season in the period from winter, just before their egg laying, to early spring, and its skin is also tasty.

真鯛魚味味鲜美，无腥臭味，脂肪含量较少，是白身肉的代表品种。冬季产卵前直至早春时节都为品尝真鯛鱼的最佳时期，其鱼皮的味也非常鲜美。

江戸前ずし

赤身、白身、光もの、貝類、海老・イカ、魚卵など、江戸前ずしのネタにはさまざまな魚が使われます。しかも、それらは四季折々の新鮮で、すしにしておいしい魚を握るので、魚の種類は実にバラエティーに富んでいます。こうした豊かな魚の持ち味に加え、刺身のように生で握るもの、光もののように酢でしめるもの、アナゴやタコのように煮ものにして使うものといった調理法の違いもあって、すしの味わいを広げているのです。

Edomae-zushi (Tokyo-style sushi)

Edomae-zushi come with various toppings, including red fish, whitefish, silver-skinned fish, shellfish, shrimps, cuttlefish, and roe. These sushi are molded with nothing but fresh seasonal fish so the variety available is truly amazing. In addition to the characteristic tastes of such full-flavored fish, various cooking methods also enhance and expand the culinary delights of sushi--cooking methods such as barbecuing the sushi with raw toppings like sashimi; firming up toppings like silver-skinned fish with vinegar; stewing sea eel or octopus.

江戸前寿司

制作江戸前寿司时会使用到各种各样丰富的食材。如红鱼肉、白鱼肉、带鱼皮的鱼片、贝类、虾、鳗鱼、鱼子等等。此外，在制作江戸前寿司的过程中全部严格选用当季新鲜美味的食材，对鱼的选择也是多种多样。除了发挥出鱼类本身具有的鲜美味道，还可通过不同的烹饪手法，丰富对江戸前寿司的味觉体验。例如生鱼片似的手握寿司、将醋吃的配比鱼皮而带有光泽的鱼片寿司、使用煮蟹、章鱼制作的煮类等等。

小鰯

コハダ
Kohada
小鰯

□漁獲量上位: 大阪府/熊本県/佐賀県 [旬: 秋]
□Top haul areas: Osaka, Kumamoto, Saga [In season: autumn]
□捕獲量最盛期: 大阪府/熊本県/佐賀県 [季節: 秋季]



シンゴコハダ→ナガサキ→ミヅノコノシロと成長に応じて呼び名が変わる出山魚。すしに握るのはシンゴコハダ。

The name of this fish varies by its age: Shinko-Kohada (Dotted gizzard shad)-Nakazumi-Konoshiro (Gizzard shad). The varieties of the shad used in sushi are shinko and kohada.

幼鰯→小鰯→中鰯→班鰯，正如此，该鱼类从幼鱼成长至成熟的过程中，按照成长阶段的不同名字也会相

間ハ

カンパチ
Kampachi
(Greater amberjack)
琥珀鱼

□主要産地: 鹿児島県 [旬: 秋]
□Main production areas: Kagoshima [In season: autumn]
□主要産地: 鹿児島県 [季節: 秋季]



シマアジと並ぶ夏場の白身として使われ、天然ものは肉がしまって脂がある。近年は、養殖ものも品質が向上。

Used as the whitefish of choice for the summer season, along with the striped horse mackerel, the wild greater amberjack has firm fatty meat. In recent years, the quality of the farmed variety has improved.

夏場の琥珀魚味味味鲜美，因此常与条纹鲭同被视作夏季白身肉的代表品种。天然饲养琥珀鱼肉肉质厚实，近年来养殖的琥珀鱼品质也得到了大幅提升。

鮮

ヒラメ
Hirame
比目鱼

□漁獲量上位: 千葉県/北海道/長崎県 [旬: 冬]
□Top haul areas: Aomori, Hokkaido, Nagasaki [In season: winter]
□捕獲量最盛期: 千葉県/北海道/長崎県 [季節: 冬季]



寒ヒラメの旨さは昔から定評が、上品な味に加え、美肌効果のあるコラーゲンを含んで、女性にはおススメ。

The taste of the flatfish has been highly acclaimed since days of old. This fish is especially recommended for women, since, in addition to its refined flavor, it contains collagen, which is known for its skin-beautifying properties.

自古以来冬季比目鱼的鲜美嫩滑已为人所知。比目鱼不仅拥有细腻嫩滑的口感，更富含大量胶原蛋白成分，极具美肌效果，十分推荐女性们进行食用。

シマアジ

Shima-aji
(Striped jack)
条纹鲭

□主要産地: 大分県/愛媛県/三重県 [旬: 夏]
□Main production areas: Oita, Ehime, Mie [In season: summer]
□主要産地: 大分県/愛媛県/三重県 [季節: 夏季]



その名の通り、体の中央に黄色い線が走り、アジ科の中心ではもっとも味が良く、戦後に迎の高級白身として定着。

As the name suggests, a yellow stripe runs across the center of its body, and among the Carangidae family of fish, this variety is the most delicious. During the postwar era, it became firmly established as a first-rate whitefish delicacy.

条纹鲭的身体中央有金黄色的条纹，在鲭科海水鱼中味道最佳，战后被誉为夏季中的高级食用鱼。

カツオ

Katsuo (Bonito)
鰹鱼

□漁獲量上位: 静岡県/宮城県/三重県 [旬: 夏]
□Top haul areas: Shizuoka, Miyagi, Mie [In season: summer]
□捕獲量最盛期: 静岡県/宮城県/三重県 [季節: 夏季]



春から初夏のあつさりとした初カツオ、秋の脂の乗った戻りカツオと、季節による味の違いが楽しめる赤身の魚。

This is a red fish delicacy that comes in various seasonal flavors, ranging from the simple-tasting haisu katsuo, or first bonito of the year, fished during the period from spring through early summer, and the modori katsuo, or the bonito fished during autumn, when they head back and follow the warmer currents that recede to the south for the winter. This is also when the bonito's oil content is at its highest.

在春天至初夏的时期内初次上市的海鰹口感鲜美，待到秋

鰻烏賊

スルメイカ
Surumeika
(Japanese flying fish)
枪乌贼

□漁獲量上位:青森県/北海道/石川県
□Top haul areas: Aomori, Hokkaido, Ishikawa
□捕獲量最前:青森県/北海道/石川県 (季节:夏季)

日本沿岸各地でとれ、全国的に親しまれているのがスルメイカ。比較的体が大きいので、軽口をうけて振る。

Fished in various coastal waters of Japan, the Japanese flying fish is enjoyed all over the country. Its meat is relatively firm, so a chef will lightly beat it with a blade before using it for sushi.

分布于日本沿岸各地，是日本近海最为常见的乌贼。身体相对较硬，需用刀进行轻轻敲打。



穴子

アナゴ
Anago (Conger eel)
康吉鳗

□漁獲量上位:長崎県/兵庫県/愛媛県
□Top haul areas: Nagasaki, Hyogo, Ehime
□捕獲量最前:長崎県/兵庫県/愛媛県 (季节:夏季)

煮ものタネの代表格で、関西ずしでも欠かせない魚。その煮方に庄ごとの個性があり、煮ツメをつけるのが原則。

A typical ingredient found in stewed dishes, the conger eel is indispensable in Kansai-style sushi cuisine. Every establishment has their own signature way of stewing, and as a rule, they add a special condensed sushi sauce, known as "nitsume". The sauce is made with the broth of conger eel.

康吉鳗是制作煮物时使用的代表食材，与此同时康吉鳗也是制作关西寿司中不可或缺的成分。每家店铺的煮制方法各有特色，而煮制酱汤则为京都康吉鳗的基本原则。



鰻

ブリ
Buri (Yellowtail)
黄尾鱼

□漁獲量上位:埼玉県/長崎県/島根県
□Top haul areas: Iwate, Nagasaki, Expressway, Shimane
□捕獲量最前:岩手県/長崎県 (季节:冬季)

呼び名が変わる出世魚で、成魚がブリ。自身だが脂が分が多く、冬の脂の乗った天然ブリはマグロのトロに匹敵。

This fish's name changes as it grows, and buri (yellowtail) is its adult name. While the yellowtail is a whitefish, its fat level is high, and in the winter, the wild buri has much fat as the tuna's toro (its fatty belly part).

从幼鱼成长至成鱼的过程中，每长大一点就换一个名字。成鱼的名字叫做黄尾鱼，属于白肉鱼，脂肪含量较高。冬季天然附黄尾鱼的肥美程度可与金枪鱼相媲美。



車海老

クルマエビ
Prawn
明虾

□漁獲量上位:愛媛県/大分県/愛知県
□Top haul areas: Ehime, Oita, Aichi
□捕獲量最前:愛媛県/大分県/愛知県 (季节:夏季/秋季)

特有の旨みと茹でた時の赤みの美しさは海老料理の中で最高。生きたまま殻をむいて振る「オドリ」もおもしろ。

The flavor and the beauty of the reddish tinge that forms when boiled makes this delicacy the best among shrimps. We also recommend the "Odori", a sushi entree prepared by peeling the husk of a live prawn. The name "Odori" means dance.

独特的鲜美滋味，煮后泛出的那一抹深红的颜色实为虾中之最。建议剥掉虾壳后“蘸醋和酱油生吃”。



魚卵

イクラ
Ikura (Roe)
咸鲑鱼子

□漁獲量上位:北海道/岩手県/宮城県
□Top haul areas: Hokkaido, Iwate, Miyagi
□捕獲量最前:北海道/岩手県/宮城県 (季节:秋季)

サケやマスの卵を卵巣膜のままで塩漬けにしたのがイクラ。一粒一粒バラバラにして塩漬けにしたのがイクラ。

The eggs of salmon and trout that are pickled in salt in their ovarian form are called "sujiko", while eggs removed from their ovaries and pickled in salt are called "ikura".

将鲑鱼或鲟鱼的整条卵巢膜直接接用盐腌制的为咸鲑鱼卵，而将鲑鱼和鲟鱼的卵一个个地分离开来，用盐腌制的则为咸鲑鱼子。



鮭

サーモン
Sake (Chum salmon)
鲑鱼

□漁獲量上位:北海道/岩手県/宮城県
□Top haul areas: Hokkaido, Iwate, Miyagi
□捕獲量最前:北海道/岩手県/宮城県 (季节:秋季)

国産のサケ、マスに加え、ノルウェーやチリなどからの脂の乗った輸入サーモンの注銷流通により、人気が再燃。

This delicacy is enjoying a revival, thanks to the availability of fresh fatty salmon imported from Norway and Chile, in addition to the availability of the domestic salmon and trout.

除了国产的鲑鱼和鲟鱼外，近年来通过鲜活食品流通而大量引入的挪威和智利等地的鲜嫩肥美的鲑鱼又再次燃起了人们对鲑鱼的喜爱。



蛸

タコ
Tako (Octopus)
章鱼

□漁獲量上位:北海道/兵庫県/香川県
□Top haul areas: Hokkaido, Hyogo, Kagawa
□捕獲量最前:北海道/兵庫県/香川県 (季节:秋季)

江戸前ずしでタコといえ、一般にはマダコ。柔らかく茹で上げて、弾力のある味わい。煮ツメをつける店も。

In the world of Edomae-zushi (Tokyo-style sushi), the octopus is generally referred to as madako. When boiled until soft, this delicacy acquires a springy flavor. Some establishments add nitsume, or conger eel sauce.

制作江戸前寿司时使用的章鱼通常为真蛸，在开水中略煮后真蛸会变得更具弹性。有些店铺也会将真蛸煮于后压使用。



雲丹

ウニ
Uni (Sea urchin)
海胆

□主要産地:北海道/岩手県/青森県
□Main production areas: Hokkaido, Iwate, Aomori
□主要産地:北海道/岩手県/青森県 (季节:夏季)

戦後、江戸前ずしに定着したタネ。新鮮な生ウニは身がしっかりととしてとろけるような旨みがあり、磯の香りも。

A topping that came to prominence after the war in the world of Edomae-zushi (Tokyo-style sushi cuisine). Smelling of the sea, the raw sea urchin has a firm flesh and tastes meltingly sweet.

战后，海胆开始成为制作江戸前寿司的固定食材。新鲜的生海胆入口即化，甘甜味美，大海的味道弥漫舌尖，口留留香。



鮑

アワビ
Awabi (Abalone)
鲍鱼

□漁獲量上位:岩手県/宮城県/長崎県
□Top haul areas: Iwate, Miyagi, Nagasaki
□捕獲量最前:岩手県/宮城県/長崎県 (季节:夏季)

夏の高級品。生のコリコリとした身の旨さは、誰かに美味。柔らかく煮たり、蒸したりしたものを振るものも合う。

A summertime, premium shellfish, the awabi's raw, crunchy flesh is certainly delicious. It also goes well as a topping when slightly boiled or steamed.

夏季能产的高级贝类，生鲍鱼在口中咀嚼时会发出嘎吱嘎吱的清脆声响，味道也极为鲜美。此外，还可使用炖煮或清蒸的方法进行烹制食用。



甘海老

アマエビ
Amaebi (Sweet lobster)
甜虾

□漁獲量上位:北海道/新潟県/富山県
□Top haul areas: Hokkaido, Niigata, Toyama
□捕獲量最前:北海道/新潟県/富山県 (季节:冬季)

身が柔らかく、とろりとした旨みがあることからの呼び名。北陸地方の特産で、子を持つものは珍重される。

Amaebi is the common name for this sweet lobster, which is a specialty of the Hokuriku region. Specifically, the moniker refers to its soft meat and thick sweetness. The pregnant amaebi is highly valued.

因身体柔软，并具有浓而香甜的口感而得名。甜虾原产于北陆地区的特产。带籽的甜虾极为珍贵。



帆立貝

ホタテガイ
Hotategai (Scallop)
扇贝

□漁獲量上位:北海道/青森県
□Top haul areas: Hokkaido, Aomori
□捕獲量最前:北海道/青森県 (季节:夏季)

イノシシや熊やグランドン酸などの旨み成分をたっぷり含んだ貝。生はもちろん、さっと煮たものもいける。

This is a shellfish that contains plenty of flavorful ingredients, such as inosinic acid and glutamic acid. You can certainly enjoy it raw, but lightly boiling it is a good idea too.

扇贝中富含谷氨酸、肌苷酸及谷氨酰胺等成分，既可生吃也可用热水烫后食用。



赤貝

アカガイ
Akagai (Ark shell)
赤贝

□漁獲量上位:佐賀県/福岡県/三重県
□Top haul areas: Saga, Fukuoka, Mie
□捕獲量最前:筑前県/福岡県/三重県 (季节:冬季)

目撃の上ダネ。身の表に切り込みを入れてまな板にたたきつけ、きゅっと縮まるのが新鮮で生きている証。

A quality shellfish topping, the ark shell's proof of life and its freshness can be confirmed when it tightly shrinks after making a slit on its flesh and throwing it against the cutting board.

贝类中的上等品种，将其放在切菜板上敲打或用刀切其身表面时，紧缩成一团的则说明赤贝非常新鲜。



すしの名脇役

すしのおいしさはシャリと魚が一体になって生まれる味にあります。ありますが、それを引き立てる名脇役の存在も欠かせません。

Famous side dishes of sushi cuisine
While sushi's deliciousness arises from the union of the chiri (rice) and fish, the side dishes enhancing such a culinary joy are also not to be missed.

寿司の完美搭配

寿司の美味と伝統的の清鮮美を進行完美的融合。因此，能够衬托出其味美无比的辅助搭配则显得非常重要。

わさび

[Wasabi (Japanese horseradish)]
[芥末]



玉子焼やアナゴなどの煮もの、カツオをのぞいて、ほとんどのすしに使われる。特有の辛みと香りと味覚を同時に麻痺させ、魚の生臭みを感じさせない働きがある。

Wasabi is used in most sushi dishes, with the exception of katsuobushi (bonito) and cooked entrees, such as tamago yaki (omelet) and anago (sea eel). With its distinctive sharp taste and aroma, this garnish temporarily numbs the palate and subdues the raw smell of fish.

除了以煎鸡蛋、煮鳗鱼、煎鱼为材料制作的寿司以外，大都需要搭配芥末一同食用。芥末独有的辛辣和芳香可暂时麻痹人的味蕾，遮蔽生鱼片的腥臭味。

海苔

[Nori (Seaweed)]
[海苔]



江戸前ずしの巻物には焼き海苔を使う。このため、香りの良さとパリッとした歯切れの良さが楽しめる。海苔にはカツオ節や昆布、椎茸と同じ旨み成分も含まれている。

For rolled sushi entrees of Edomae-zushi (Tokyo-style sushi), toasted seaweed is used, making these entrees fragrant and crispy. Nori contains the same tasty ingredients found in katsuobushi (small pieces of sliced dried bonito), kombu (kelp), and shiitake (a shiitake mushroom).

江戸前寿司中寿司巻物制作過程当中经常使用烤海苔。海苔的鲜美以及咬上去清脆爽口的口感深受众人喜爱。海苔与干制鲣鱼、海带、香菇具有同样美味的成分。

酢

[Su (Vinegar)]
[醋]

酢はすしの歴史とともにあり、米飯と非常に相性のいい調味料。炊き上がったご飯に酢を合わせるの、酸味をつけることで魚と馴染みやすい風味をつくり出すから。

The history of su is integral to the history of sushi, and is a seasoning that goes excellently with boiled rice: it adds acidity and creates a flavor that enhances the taste of the fish.

寿司発展の歴史中离不开醋的搭配。醋作为寿司中不可或缺调味料，可与米饭的香味相得益彰。在刚煮好的米饭中加醋调匀，这样制作出的寿司中，醋的酸味能够与鱼的鲜美相互融合。



お茶

[Ocha (Tea)]
[茶]



すし店でお茶を出すのは、すしを食べる時に舌の上に残る魚の脂分をさっと洗い、次のすしを新たに味わう口直しのため。冷めにくいように分厚い湯呑み茶碗を使う。

The tea served at sushi restaurants is for washing away the grease of the fish that remains on your tongue when you have sushi. In effect, the tea helps you to get rid of the aftertaste of a sushi morsel so that you can enjoy your next one with a clean palate. A thick teacup is used to prevent the tea from cooling down too quickly.

寿司店中通常会为客人上一杯茶。这是为了冲掉食用寿司时残留在舌头上的鱼片中的脂肪成分。通过喝茶漱口为品尝下一款寿司做好准备。常常会使用较厚的茶杯防止茶水变凉。



熱い湯を注ぎだしてさっと香りと味が出る。粉末を使い、湯呑み茶碗にたつぷりと出す。

Fill up your teacup, using powdered tea that quickly releases its fragrance and flavor.

热水倾注而下，浸润了茶碗中的茶叶末，飘香四溢的茶香扑面而来。

醤油

[Shoyu (Soy sauce)]
[酱油]

醤油は多くの香り成分を持っており、これが魚の生臭みを消してすしの風味を飛躍的に向上させる。生醤油に酒やみりんなどを加えて蒸立てたものを使う店もある。

Shoyu contains many aromatic ingredients, helping to drastically enhance the flavor of a sushi morsel by getting rid of its raw smell. There are establishments that use a special soy sauce made by adding liquor or sweet sake to pure soy sauce and boiling it.

醤油中含有多种香料成分，在消除鱼腥味的同时还可增加食用寿司的味觉享受。一些店铺中也会在生酱油中加入酒精类物质煮沸后进行使用。

笹・葉欄

[Sasa (Bamboo grass) / Haran (Cast-iron plant)]
[细竹・叶兰]



江戸前ずしに使われる笹、関西ずしの葉欄はともにすしを引き立てる飾りの役割が大きい。笹はその香りと殺菌効果の高さから、古くから食品との結びつきが深い。

Both the sasa (bamboo grass) used in Edomae-zushi (Tokyo-style sushi cuisine) and the haran (cast-iron plant) used in Kansai-zushi (Kansai-style sushi cuisine) play a large role as a garnish for sushi. The sasa, in particular, has been closely linked with food for a long time, thanks to its aroma and highly potent sterilizing effect.

江戸前寿司中使用的细竹，关西寿司中使用的叶兰都起到了衬托美化寿司的重要作用。细竹带有清新的香气并具有杀菌效果。自古以来常施用来搭配各种食物。

