



# すし

ごはんとネタが生む、和食の代表格



# この教材の使い方

1

## 見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

## 「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

## 「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

## もくじ

|         |       |
|---------|-------|
| すしの基本   | 3～4   |
| すしの種類   | 5～8   |
| すしをつくる技 | 9～12  |
| すし屋の文化  | 13～14 |
| すしを体験する | 15    |
| たしかめよう  | 16～22 |
| おさらい    | 23～25 |
| つたえる    | 26～28 |
| まとめ     | 29～30 |

# すしってなに？

すしがどんな料理か、まず知ろう。

すしとは、酢で味つけしたごはん（すし飯）に、魚介類や野菜などを組み合わせた料理です。日本を代表する食文化のひとつとして、世界中で知られています。にぎりずしや巻きずしなど、形やつくり方によって、たくさんの種類があります。



## すし

sushi

酢で味つけしたごはんを使った料理

## すし飯

すしめし／sushi rice

酢・砂糖・塩で味つけしたごはん

### ポイント

- すしの「す」は「酢」に由来するといわれています。
- すし飯にはさまざまな種類があり、魚だけでなく、野菜や卵を使ったものもあります。

### やってみよう

1. 食べたことのあるすしの種類を、1つ書いてみよう。 \_\_\_\_\_
2. すしについて、知っていることを書いてみよう。

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## すしの歴史・なれずし

すしは、もともと保存食として生まれました。

### なれずし

すしのはじまりは、**なれずし**という保存食だったといわれています。魚を塩とごはんにつけ、長い時間をかけて発酵させる食べ方で、東南アジアから伝わったとされています。

今の滋賀県で作られる「ふなずし」は、なれずしの伝統を今に伝える食べ物として知られています。

### 時代

### すしのようす

奈良～平安時代

なれずしとして、保存食が伝わった

江戸時代

酢を使う早ずしが広まり、にぎりずしが生まれた

現代

回転ずしなど、より身近な形で親しまれている

### ポイント

- すしは、もともと魚を長持ちさせるための保存食から始まりました。
- 時代とともに、酢を使ってすぐに食べられる「早ずし」へと変わっていきました。

### やってみよう

1. すしがもともと保存食だったと知って、どう感じましたか。 \_\_\_\_\_

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# にぎりずし

今、いちばんよく知られている形のすしを知ろう。

## にぎりずし

nigirizushi

すし飯を手でにぎり、上にネタをのせたすし

Emma

にぎりずしって、ごはんとネタだけなのに、どうしてこんなにおいしいの？



Ken

すし飯の味つけと、ネタの組み合わせに、職人さんの技があるんだよ。

### ポイント

- にぎりずしは、江戸時代の終わりごろに江戸（今の東京）で生まれたといわれています。
- すし飯を軽くにぎることで、ふわっとした食感が生まれます。

### やってみよう

1. にぎりずしで、好きなネタを1つ書いてみよう。 \_\_\_\_\_

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

のりですし飯と具を巻いたすし

節分に、その年の縁起のよい方角を向いて食べる  
太巻き

お祝いの席で出されることが多い

きつねの好物とされる油揚げが由来といわれる

- ちらしずしは、彩りが華やかなため、お祝いの行事でよく食べられます。
- いなりずしは、包むだけで作れるため、家庭でも作りやすいすしです。

1. ちらしずしといなりずし、どちらを食べてみたいですか。

## 7

# 押しずし・手巻きずし

型にはめて作るすしと、自分で巻くすしを知ろう。

## 押しずし

### 作り方

型にすし飯とネタを入れて押し固める

### 産地

大阪など、関西地方に伝わることが多い

## 手巻きずし

### 作り方

のりに、すし飯と好きな具をのせて自分で巻く

### 場面

家族や友だちと楽しむ食事に向いている



Ken

手巻きずしなら、家でも簡単に作れて楽しいよ。

Emma

好きな具を選んで巻けるのがいいね！やってみたいな。



## ポイント

- 押しずしは、型を使うため、決まった形にきれいに仕上がります。
- 手巻きずしは、道具があまりなくても、家庭で気軽に楽しめます。

## やってみよう

1. 手巻きずしを作るなら、どんな具を用意したいですか。

## 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

たきたてのごはんに、酢・砂糖・塩を混ぜた「合わせ酢」をかけ、しゃもじで切るように混ぜながら、う  
わなどであおいで冷めます。

- 酢・砂糖・塩の割合は、家庭やお店によって少しずつちがいます。
- 手早く混ぜて冷ますことで、つやのあるすし飯に仕上がります。

1. おうちの人と、すし飯づくりに挑戦してみよう。

**ワンポイント** ごはんは熱いうちに酢を混ぜるので、大人といっしょに、やけどに注意して行いましょう。

# すしネタ

すしに使われる、いろいろなネタを知ろう。

## すしネタの例

まぐろ

サーモン

えび

たまご

いか

かっぱ（きゅうり）

魚だけでなく、野菜や卵もすしネタとして親しまれています。

## ポイント

- すしネタは、旬の魚介を使うことで、いちばんおいしい時期を楽しめます。
- 地域や季節によって、よく使われるネタもちがいます。

## やってみよう

1. 好きなすしネタを3つ、順番をつけて書いてみよう。

## 書いて覚えよう

## 江戸（今の東京）の海でとれた魚を使う、にぎりずしの伝統

- 「江戸前」とは、もともと江戸の前に広がる海（今の東京湾）でとれる魚介のことでした。
- 江戸前ずしでは、酢でしめたり、たれをぬったりと、ネタごとに下ごしらえの工夫があります。

1. 「江戸前」ということばを、聞いたことがありましたか。



すし屋で使われることばと、食べ方の基本を知ろう。

## がり

しょうがの甘酢づけ。口の中をさっぱりさせる

## あがり

すし屋でお茶を指すことば

- にぎりずしは、しょうゆをつけるとき、ネタの側に少しつけるとくずれにくいといわれています。
- ガリは、ネタの味の変化を楽しむために、少しずつ食べるとよいとされています。

1. すし屋で聞いたことのあることばがあれば、書いてみよう。

## 回転ずし・海外のずし

すしは、今の日本や世界で、どのように広がっているのでしょうか。

### 回転ずし

#### 特徴

レーンで皿が流れ、気軽に選んで食べられる

#### 広がり

多くの家族連れに親しまれている

### 海外のずし

#### アレンジ

巻き寿司をもとにした料理が生まれている

#### 広がり

多くの国で親しまれる料理になっている

Emma

わたしの国でも、すしのお店をよく見かけるよ。



Ken

そうなんだ！海外では、どんなすしが人気なのか気になるね。

### ポイント

- 回転ずしは、すしを身近な料理にした、日本ならではの工夫といえます。
- 海外では、日本の伝統的なすしとは少しちがう、独自のすしも生まれています。

### やってみよう

1. 回転ずしと、伝統的なすし屋のちがいを1つ書いてみよう。 \_\_\_\_\_

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

すしを作る職人の技と、自分で作る楽しさを知ろう。

すし職人になるには、長い年月をかけて、すし飯の炊き方やネタの下ごしらえ、にぎり方などを、少しずつ身につけていきます。

## ポイント

- すし職人は、ネタの鮮度やすし飯の温度など、細かいことまで気を配っています。
- 家庭でも、手巻きずしやちらしずしなら、安全に作ることができます。

やってみよう

1. おうちの人と、自分だけのすしを作ってみよう。

**ワンポイント** 生の魚を使うときは、鮮度に気をつけ、大人といっしょに準備しましょう。

## 書いて覚えよう

## スーパーのすしパック

近くのすし店やスーパーでも、いろいろなすしを見ることができます。

- 実物を見ると、色どりや大きさが、写真だけよりもよくわかります。
- 動画では、職人がにぎるようすを見ることができます。

1. 家族と、すし店やスーパーのすし売り場を見に行こう。
2. 見つけたすしの種類を1つ書こう。

## いろいろなネタを食べ比べる

多くは、家庭でも安全に体験できます。

- 体験すると、本だけではわからない発見があります。
- 包丁や火を使うときは、大人といっしょに行いましょう。

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験して気づいたことを書こう。

## 由来と意味をおさらい

すしの由来と意味を、もう一度たしかめましょう。

| ことば   | 由来・意味              |
|-------|--------------------|
| すし    | 酢を使った保存食が由来といわれている |
| なれずし  | 魚とごはんを発酵させた、すしの原型  |
| にぎりずし | 江戸時代の終わりごろに江戸で生まれた |
| 江戸前   | もともと江戸の前の海でとれる魚のこと |

### ポイント

- すしは、保存食から始まり、時代とともに今の形に変わってきました。

### やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 地域によるちがい

すしにも、地域によるちがいがあります。

### 共通すること

日本各地に見られる考え方

#### 酢飯を使う

すし飯を土台にする点は共通

#### 旬を大切にする

その季節の食材を生かす

### ちがうこと

地域によって形がちがうもの

#### すしの種類

押しずし・なれずしなど地域色がある

#### 使う魚介

地域でとれる魚によってちがう

#### ポイント

- 「すし」とひとくちに言っても、地域によって形も味もさまざまです。

#### やってみよう

- 自分の地域ならではのすしがあるか、家族に聞いてみよう。

#### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 昔と今をくらべよう

すしの食べ方は、時代とともに変わってきました。

## 昔

保存食・特別な料理として

### なれずし

長い時間をかけて発酵させて作る

### 高級な料理

特別な日に食べる料理だった時代も

## 今

身近な食事として

### 回転ずし

手軽な値段で気軽に楽しめる

### 家庭で手作り

手巻きずしなどを自宅で作る

### ポイント

- すしは、保存食から、みんなが気軽に楽しめる料理へと変わってきました。
- 形が変わっても、旬の食材を大切に作る気持ちは受けつがれています。

### やってみよう

1. 家族に、昔と今ですしの食べ方がどう変わったか聞いてみよう。

### 書いて覚えよう

## よくある疑問

すしについての疑問を確認しましょう。

### よくある疑問

Q. すしは魚が入っていないと、すしとは呼べないのですか？

A. そんなことはありません。かっぱ巻きやいなりずしなど、魚を使わないすしもあります。

Q. なぜ、しょうゆをつけて食べるのですか？

A. ネタの味を引き立てるためといわれていますが、つけずに食べる楽しみ方もあります。

### ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

### やってみよう

1. すしについて、もっと知りたいと思う疑問を1つ書こう。

### 書いて覚えよう

## マナーと注意点

すしを食べるとき、気をつけたいことがあります。

## ポイント

- にぎりずしは、手でもはしでも、どちらで食べてもよいとされています。
- 生の魚を扱うときは、手をよく洗い、鮮度に気をつけましょう。
- 回転ずしでは、いちど取った皿を戻さないなど、お店ごとのルールを守りましょう。

**ワンポイント** すし店では、店員さんに「ごちそうさま」と伝えると、気持ちよく食事を終わられます。

やってみよう

1. すしを食べるとき、気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

## 用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

## すしの種類

☐ にぎりずし

すし飯にネタをのせたすし

☐ 巻きずし

のりで巻いたすし

☐ いなりずし

油揚げに包んだすし

## すしのことば

☐ すし飯

酢で味つけしたごはん

☐ 江戸前

江戸の前の海でとれた魚

☐ ガリ

しょうがの甘酢づけ

**ワンポイント** 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、すし屋がもっと楽しくなります。

## 書いて覚えよう

● オ. すし飯にネタをのせたすし

- |                          |                  |              |
|--------------------------|------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | すしの種類を3つ以上言える    | にぎり・巻き・いなりなど |
| <input type="checkbox"/> | すしの歴史を説明できる      | なれずしからにぎりずしへ |
| <input type="checkbox"/> | すし飯の作り方の基本がわかる   | 酢・砂糖・塩を混ぜる   |
| <input type="checkbox"/> | すしを食べるときのマナーを言える | 手やはし、店のルール   |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

## 書いて覚えよう

# 家族や友だちに話してみよう

学んだすしの文化を、自分のことばで伝えてみよう。

伝えたいすしの種類

由来や特徴

自分が感じたこと

聞いてみたいこと

## Ken の例

伝えたいすしの種類 いなりずし／由来や特徴 甘く煮た油揚げにすし飯をつめる／自分が感じたこと 簡単に作れるところがいいと思った／聞いてみたいこと 外国にも似た料理があるか

## ポイント

- 聞いてもらう相手に合わせて、紹介するすしを選んでみましょう。

## 書いて覚えよう

## 英語で紹介してみよう

すしを、短い英語でも紹介できるようにしよう。

**Sushi is a traditional Japanese food.**

スシ イズ ア トラディショナル ジャパニーズ フード

すしは、日本の伝統的な食べ物です。

**It is made with vinegared rice.**

イット イズ メイド ウィズ ヴィネガード ライス

酢で味つけしたごはんを使って作られます。

Emma

英語でも「sushi」って、そのまま使われているんだね。



Ken

うん。すしはそのままsushiって呼ばれることが多いよ。

**やってみよう**

1. 好きなすしネタを、短い英語で紹介してみよう。

**書いて覚えよう**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## もっと知りたい人へ

すしの世界は、ここからどんどん広がります。

## 調べる方法

## 図書館で

すしの歴史の本を借りる

## すし店で

実際に職人の技を見る

## 動画で

すし作りの映像を見る

## 次に学びたいテーマ

## 和食の特徴

すし以外の和食の魅力

## 郷土料理

地域に伝わるほかの料理

## 和菓子

食文化のもうひとつの世界

## ポイント

- この教材の次は「郷土料理」。地域に伝わる、ほかの味わいを学んでいきます。

## 書いて覚えよう



## すしチャレンジ

教室の外でも、すしの文化はすぐに見つけられます。

## 見つけよう

近くのすし店やすし売り場をさがす

## 味わおう

好きなすしネタを1つ選んで食べる

## 伝えよう

すしの由来を友だちや家族に紹介する

## こたえ

L28 にぎりずし→オ 巻きずし→ウ いなりずし→エ なれずし→イ  
ガリ→ア 2. 江戸 3. すし飯L33 (例) すしとは、酢で味つけしたごはんに、魚介などを組み  
合わせた日本の代表的な料理。

## 書いて覚えよう

## すし (Season 3 | No.25)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。