

寿司・すし・SUSHI

作（さく）：栗野 真紀子（あわの まきこ）

挿絵（さしえ）：水野 あきら（みずの あきら）

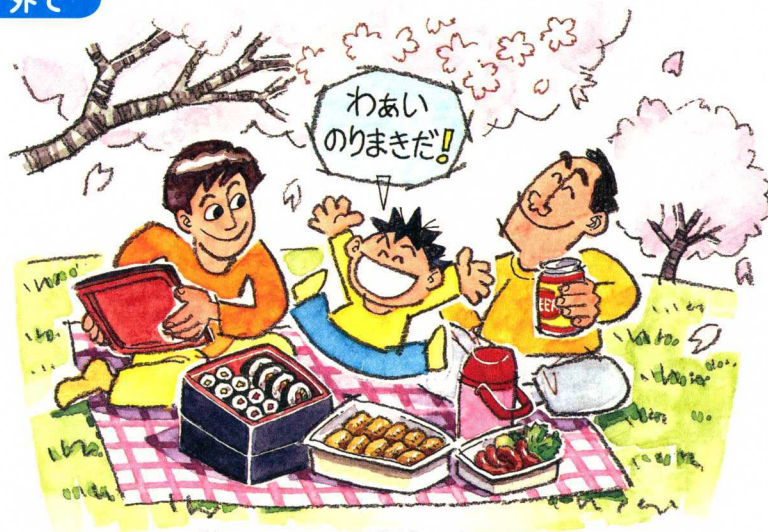
監修（かんしゅう）：NPO 法人 日本語多読研究会（にほんご たどく けんきゅうかい）

すし屋で



ときどき、すし屋で食べます。

外で



外で、すしの弁当を食べます。



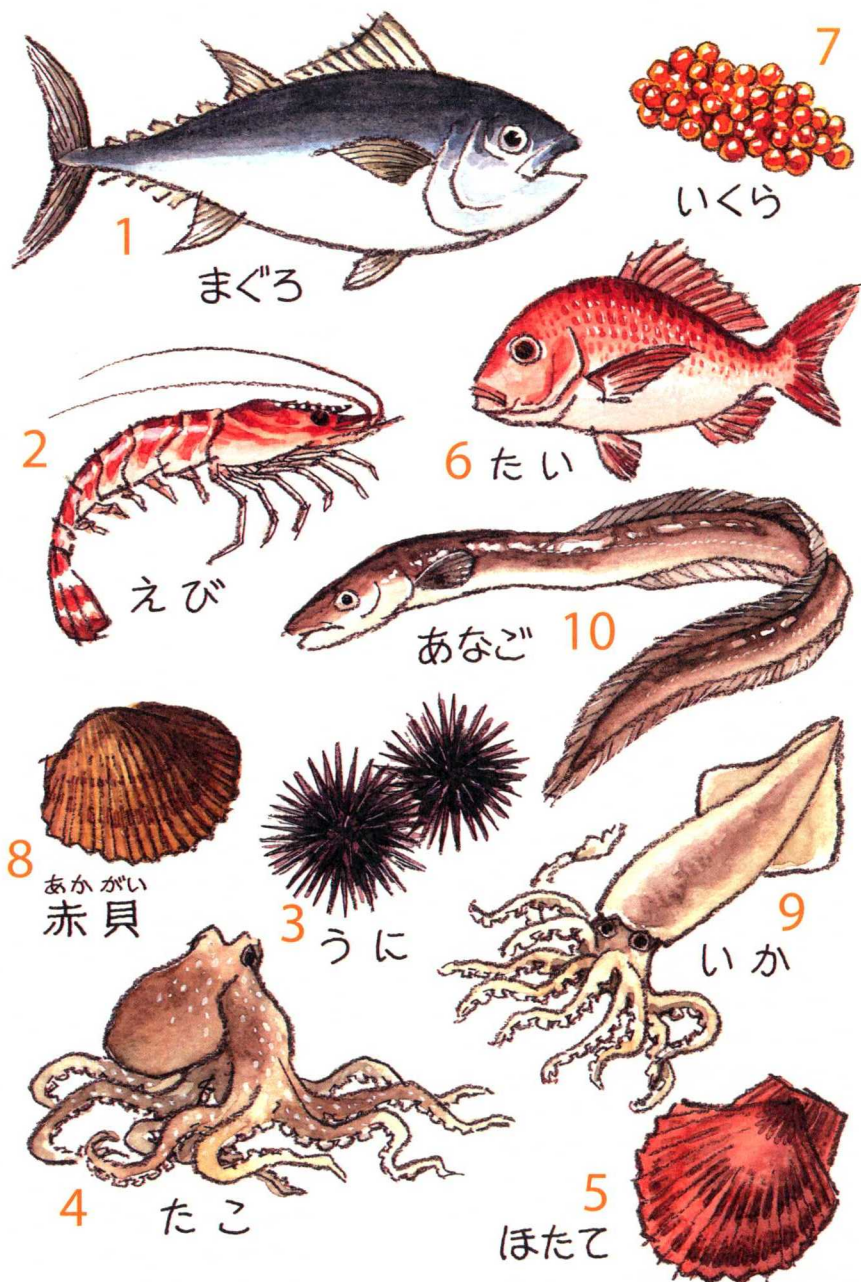
おすし大好き!

日本人は、
すしが大好きです。
いろいろなところで、
すしを食べます。

うちで



うちで、みんなで食べます。



いのがすしは何?

このすしは、

「にぎり寿司」です。

ご飯と、

魚や貝で作ります。

どの魚や貝ですか？

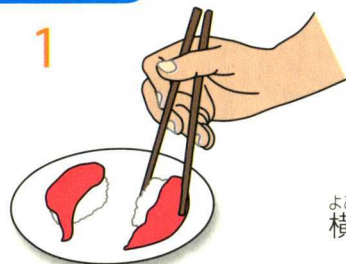
わかりますか？



すしの食べ方

箸で

1



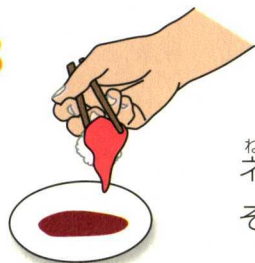
すしを
よこ
横にします。

2



しょう油は、
ね た さかな かい
ネタ（魚や貝）に
つけます。

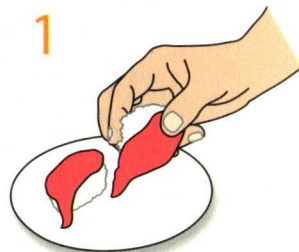
3



ね た うえ
ネタを上に出します。
そして、食べます。

手で

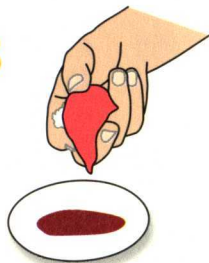
1



2



3



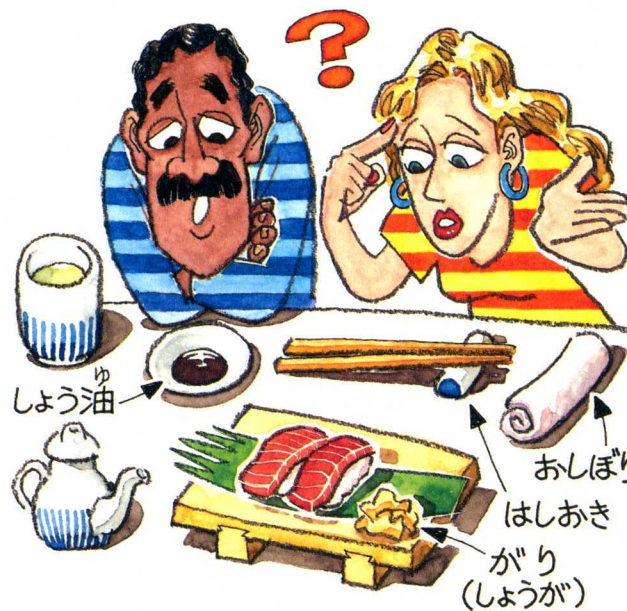
魚の漢字

た こ 鯛
まぐろ 鮭
鮪 鮭

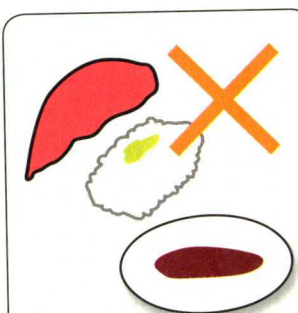


すし屋の湯飲み

これでお茶を飲みます。
この漢字は、みんな
魚の名前です。



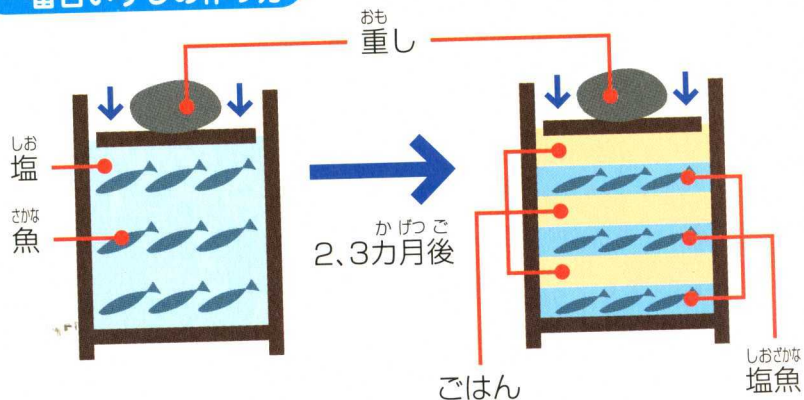
おすしを食べましょう！



わさびが
嫌いな人は、
「さび抜きで
お願いします」
といきましょう。

皿に、しょう油を少し入れます。
手で食べますか？ 箸で食べますか？
どちらでもいいです。
上手に食べましょう。

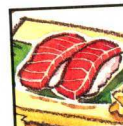
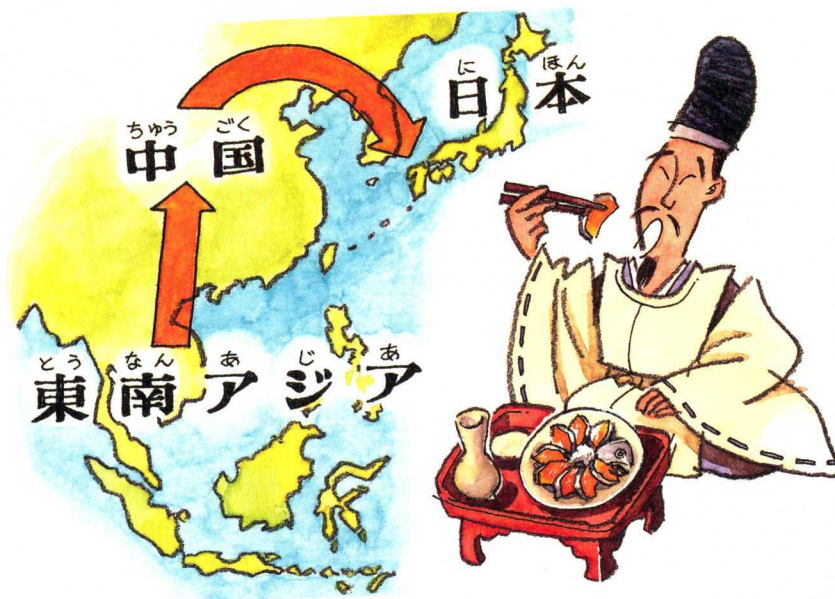
いちばんふる つく かた
一番古いすしの作り方



ふな
鰻ずし
しがけん
(滋賀県)

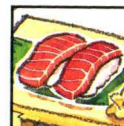
しがけん いま
滋賀県には今も、
いちばんふる
この一番古いすしがあります。
ふな
「鰻ずし」です。

ご飯は、食べませんでした。
これが、一番古い「すし」です。
その「すし」が、東南アジアから中国、
中国から日本へ来ました。



「ふ」はふりからい

すしは、千二百年前、
東南アジアから日本へ来ました。
東南アジアの人たちは、川で魚を
とりました。大切な食べ物です。
ですから、その魚を塩の中に入れました。
二、三カ月後で、
その魚を、ご飯の中に入れました。
一年ぐらい後で、魚だけを食べました。



日本の「すし」

江戸時代（一六〇三〜一八六八年）に

日本人は、新しい「すし」を作りました。

ご飯に「酢」を入れました。

そして、ご飯も魚と一緒に食べました。

これが、日本の「すし」です。

それから、「押し寿司」や

「にぎり寿司」、「いなり寿司」、

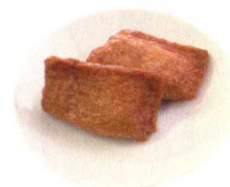
「ちらし寿司」が生まれました。



ちらし
すし
寿司



おし
すし
寿司



いなり
すし
寿司



にぎりずしの屋台



にぎりずしは
とても
大きかった。



いなりずしの
屋台



江戸（今の東京）には、
道に「にぎり寿司」や「いなり寿司」の
屋台がありました。



「お」のくろく

さけ たけのこ い
鮭と 筍 の飯ずし
あおもりけん
(青森県)



は た は た
ハタハタずし
あき た けん
(秋田県)



え ど まえにぎ
江戸前握りずし
とうきょうと
(東京都)



さん む ふと ま
山武太巻きずし
ち ば けん
(千葉県)



さ さ
笹ずし
なが の けん
(長野県)



か ぶ ら
カブラずし
い し か わ けん
(石川県)



ふ な
鮒ずし
し が けん
(滋賀県)

さ ば ぼ っ て ら
鯖ずし <バッテラ>
おお さ か ふ
(大阪府)



さ け
酒ずし
か こ し ま けん
(鹿児島県)

ま す
鱒ずし
と や ま けん
(富山県)



さ ば ぼ う
鯖の棒ずし
お か や ま けん
(岡山県)



な つ
夏かんずし
え ひ め けん
(愛媛県)



か き は
柿の葉ずし
な ら けん
(奈良県)



日本には、いろいろな

「すし」があります。

これも、全部「すし」です。

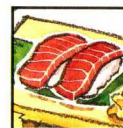
<写真提供> 青森県農林水産部総合販売戦略課、山武市経済環境部商工観光課、飯山市観光協会、福野観光協会、竜王ふなずし工房、財団法人えひめ産業振興財団産業情報センター、鹿児島市観光企画課

さう いろ
皿の色で
ねだん
値段が
かわります。

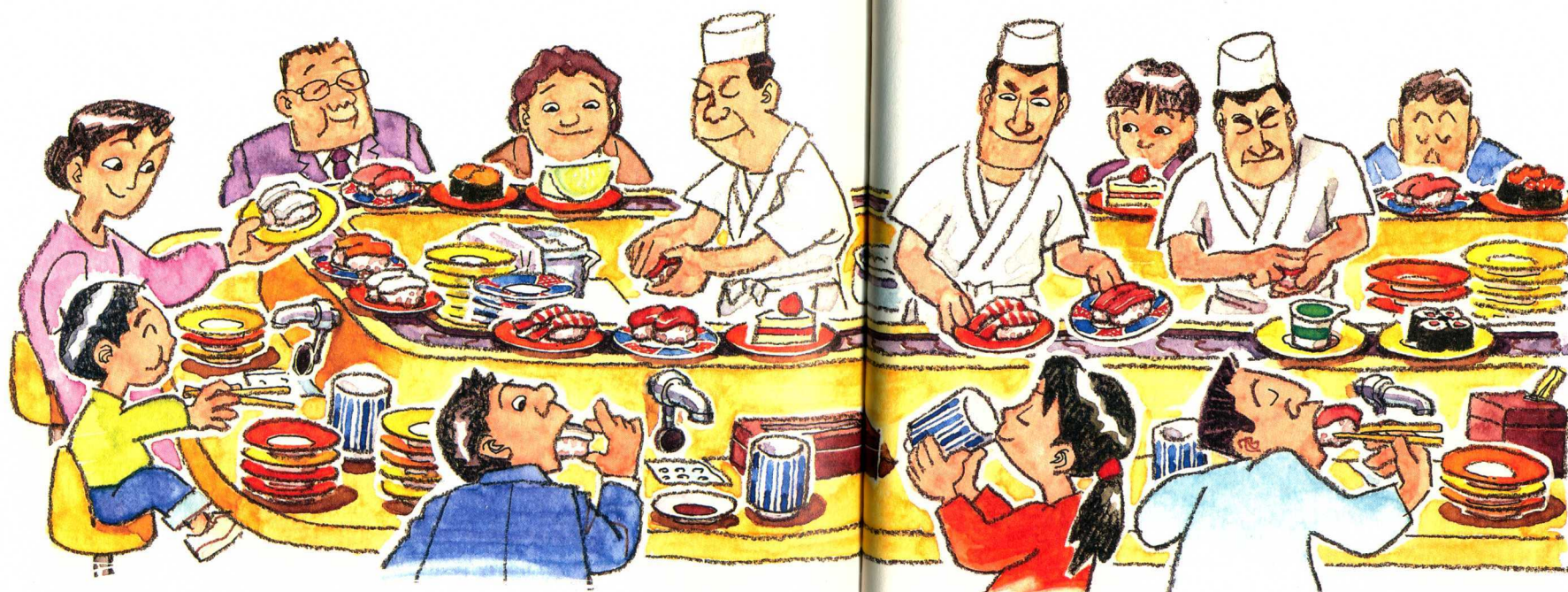


ここで湯を
い
入れます。
ていばつぐで
お茶を
つくります。

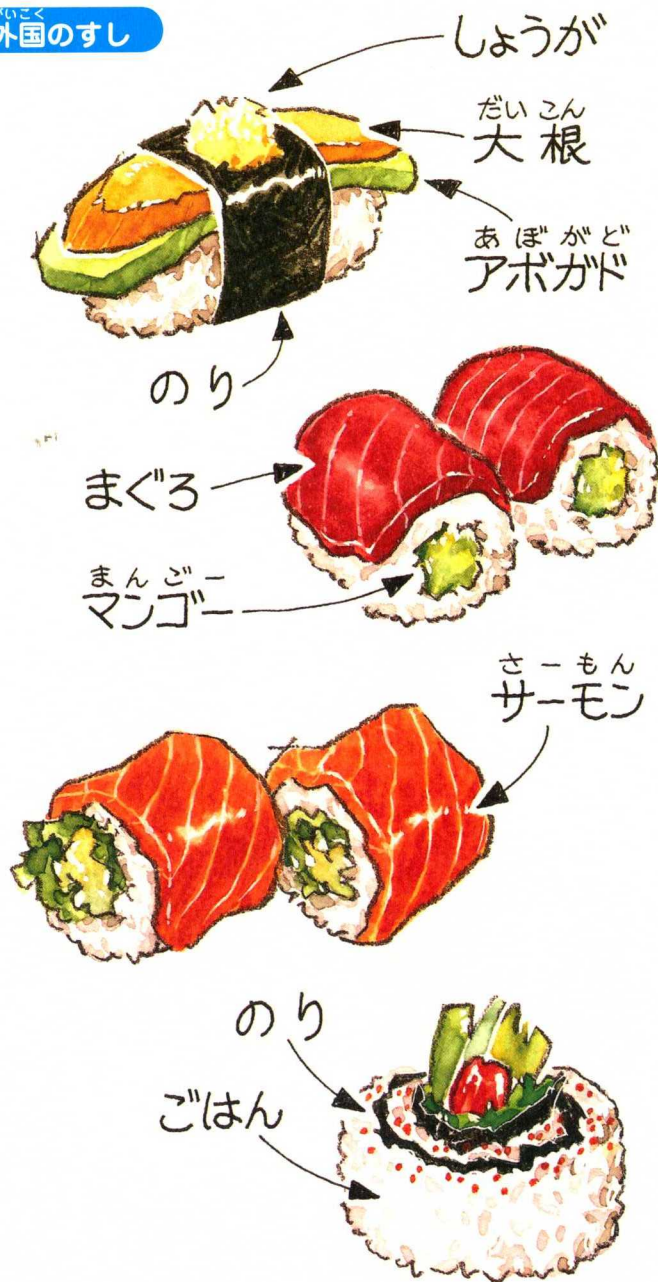
かいてんずし
回転寿司のお店は、安いです。
そして、面白いです。
かいてんずし
回転寿司は、五十年ぐらい前に、
おおさか
大阪で生まれました。
いろいろなすしが、店の中を回ります。
くだもの
果物やデザート（お菓子）も回ります。
きやく
客は、好きなすしの皿を取ります。
ひとさじ
一皿、百円から五百円ぐらいです。



かいてんずし
「回転寿司」へ行きましょう！



がいこく
外国のすし



たいわん
台湾のすし屋
＜撮影＞ Lee Longbo



いぎりす
イギリスのすし屋 (駅の中)
＜撮影＞ KAZ



「すし」なる「SUSHI」

すしは、^{からだ}体にいいです。そして、おいしいです。
ですから、^{がいこく}外国にも、^すすしが好きな人^{ひと}がたくさんいます。
^やすし屋も、たくさんあります。



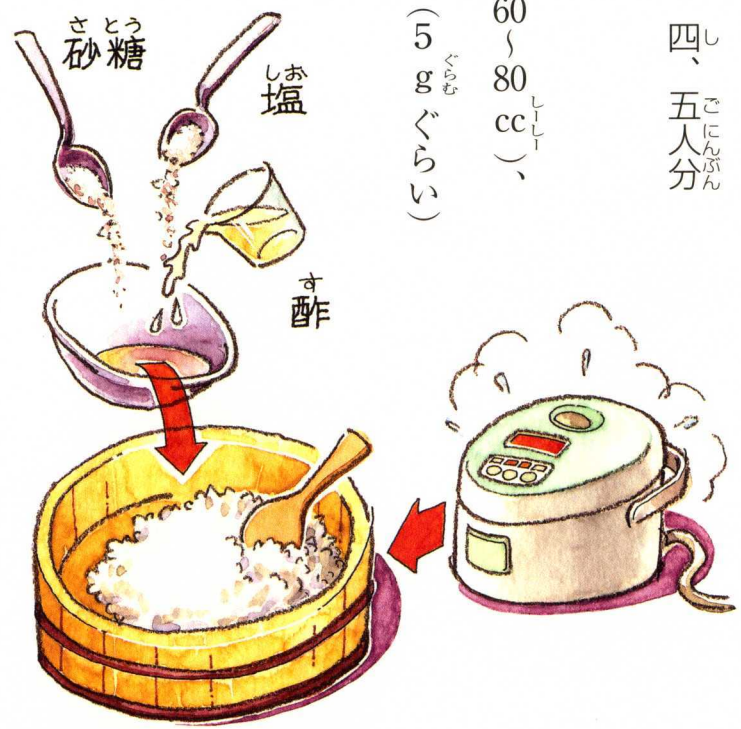
おすしを作りましょう！

いち すし飯（「すし」のご飯） 四、五人分

◆用意するもの

米（カップ3杯）、酢（60～80cc）、
砂糖（20～30g）、塩（5gぐらい）

- ① ご飯を炊きます。
- ② ご飯に、酢、砂糖、塩を入れます。



二に てま 手巻き寿司

◆用意するもの

すし飯、のり、きゅうり、
魚、卵 など

- ① のり一枚を四つに切ります。
- ② のりの上に、すし飯をのせます。
- ③ すし飯の上に、魚やきゅうりなど、好きなものをのせます。
- ④ のりを巻きます。



てま すし 手巻き寿司にのせるもの

三 のり巻き

◆用意するもの

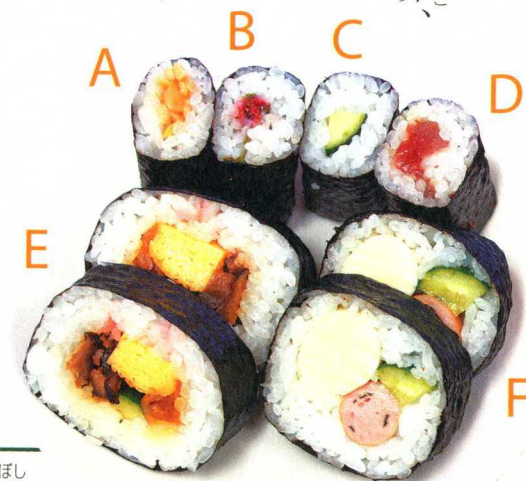
すのこ、のり、すし飯、魚、卵、
ほうれん草、きゅうり など

①すのこの上に、のりをのせます。

②のりの上に、すし飯をのせます。

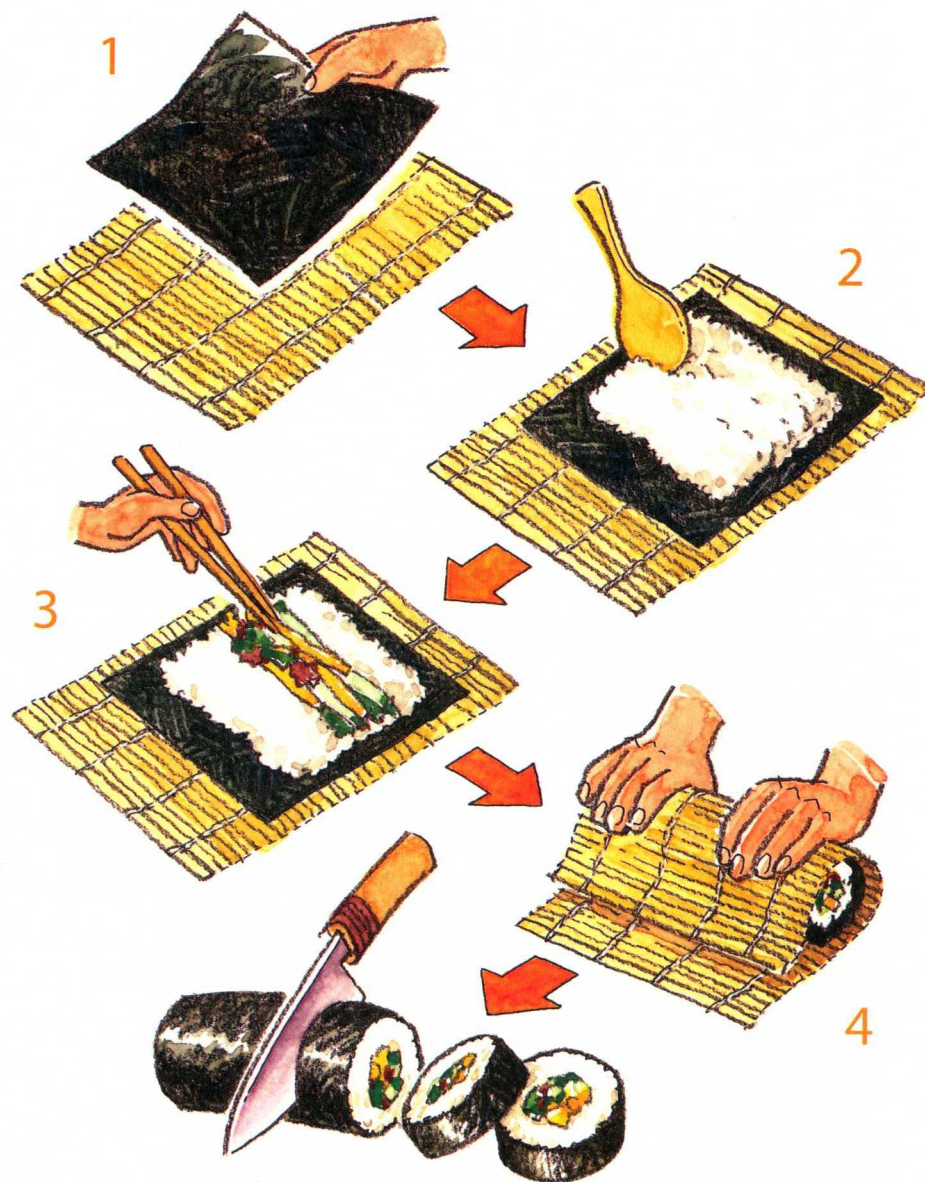
③すし飯の上に魚、卵、きゅうり、
ほうれん草など、好きなものをのせます。

④すのこを巻きます。



●巻くもの

A・納豆 B・梅干
C・きゅうり D・鮭
E・しいたけ、卵、きゅうり、かんぴょう
F・チーズ、ソーセージ、きゅうり



◆用意するもの

すし飯、塩鮭（スモークサーモンでもいい）、
きゅうり、塩、レモンの皮、しょうが、ごま、のり



すもーくさーもん
スモークサーモン

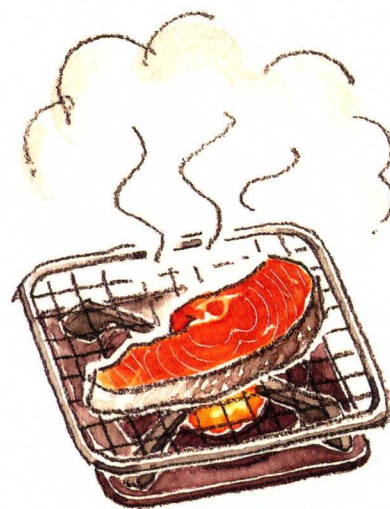
① 塩鮭を一切れ焼きます。

② きゅうりを一本切ります。

塩を少しかけます。

③ しょうがを少し切ります。

レモンの皮も少し切ります。



しお ざけ
塩 鮭

④ すし飯に、①②③を入れます。

⑤ ごまを入れます。

⑥ のりをのせます。



参考図書

- 『すしの歴史を訪ねる』
日比野光敏 岩波新書
- 『おくむらあやお ふるさとの伝承料理(12)わっしょい 祭りとし』
奥村彪生 農山漁村文化協会
- 『月刊たくさんのふしぎ154号 すしだ、にぎりだ、のりまきだ!』
小野かおる 福音館書店
- 『発見! 体験! 日本の食事(4) すし - 地域の食材のちがいを知ろう』
次山信男 監 ポプラ社