



すし店の素晴らしい  
数々の技術を披露します

全国すし連

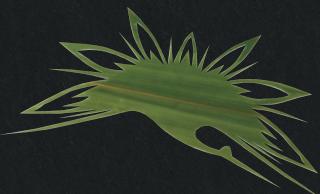
# すし実技 ガイダンス

「すし大好き」「すしは最高においしい」と、日本を代表する食として世界で評価されるすし。そこには、古代に生まれ現代へと発展してきたすしの、伝統に裏打ちされた確かな技術が脈々と流れているのです。

すしダネになる魚介類の仕込みからはじまり、関西すし、江戸前すしの調理技術や包丁技術の素晴らしさがあります。



技



世界に拡がるすし文化を生み出した

# すしの歴史

History of Sushi

## すしは保存食として誕生

今や、すしは世界に冠たる日本の食文化として知られています。しかし、歴史的にみると、実はすしは東南アジアから中国に伝わり、そして日本にもたらされた食べ物でした。それは現在われわれが食べているすしとは大きく違うものでした。

東南アジアで生まれたすしとは、川魚や動物の肉を保存するために、米、あわ、ひえ…などの穀物を炊いたものに漬け込んで自然発酵させたもの。魚肉の漬物といえる保存食だったのです。

当時のすしは、ご飯は食べずに捨てていました。日本ですしが登場する最初の文献は、大化の革新から73年目、元正天皇の養老2年（718年）に制定された「ようろうりつりょう養老律令」です。租税を定めた「賦役令」に「鰯鮒二斗、貽貝鮒三斗、雜鮒五斗」とアワビスシ、イガイスシ、ザツノスシというスシの記載があります。朝廷へ税としてスシが納められていました。



近江の「鮒ずし」



和歌山の  
「鯖のなれずし」



箱ずし

## 日本のすし発展史

では、日本でどのようにして現在のすしに発展していったのでしょうか。

日本のすしは「熟れずし」から始まります。現存するのが滋賀県・琵琶湖の名物である「鮒ずし」です。フナを塩漬けした後、炊いたご飯を重ねて漬け、何年間か自然発酵させたもので、発酵して粥状になったご飯は捨てていましたが、室町時代ごろからご飯も食べるようになったようです。

次に、漬け込み期間を短くした生成りと呼ばれるすしが生まれます。鎌倉時代から室町時代に公家や武家の諸記録にアユずしが多く登場します。上皇にも毎年献上されたといわれるアユずしの「釣瓶ずし」（奈良県吉野）の店は現存しています。

やがてすしは米の量が増え、魚介の身の量が少なくなっていき、「コケラズシ」が誕生します。屋根板に使う薄く削った木片を“柿”と呼ぶところから名付けられたのもで、現在の関西ずしの押しづしです。一定期間の中で漬け込むので

なく、箱ずしのように押してその場で食べられる“早ずし”へと発展していったのです。

そして、江戸時代になっていよいよ登場するのが「握りずし」。江戸前ずしの誕生です。諸説ありますが、文化・文政年間（1804～1830年）に、両国の「興兵衛ずし」の初代・花屋興兵衛が握りずしを発明したといわれています。文政10年（1827年）の誹風柳多留に「妖術といふうやなぎたる」と書かれた「妖術といふうやなぎたる身で握るすしの飯」という句が残っているほど流行していました。

しかし、その誕生から太平洋戦争までの握りずしは、現在のものとは違っていました。すしは一口では食べられないほど大きく、すしダネも酢にくぐらせたり、醤油に漬けたり、塩を効かせるなど、今のように生のまま使うことはありませんでした。すしには欠かせないマグロも、当時は下魚とされていました。



江戸のすし売り

## すし店の屋台店からカウンターへ変化

では、どのようにすしは売られていたのでしょうか？

江戸時代は町を歩いて売る「すし売り」や箱ずしや切りずしを売る露天商が浮世絵などに登場しますが、やがてすし店は屋台店と内店に分かれます。屋台店は人の集まるところに出店し、客は立って食べるスタイルでした。一方の内店は店舗を構え、握り手は座って、注文に応じてすしを握り、顧客が所有する重箱に詰めて渡すスタイルでした。

やがて内店も、店の一部に屋台をドッキングさせるようになりました。現在のカウンターにタネケースを備えた典型的な江戸前ずし店のスタイルが生まれたのは、戦後になってからのことです。そこに長いすし店の歴史があるのです。



屋台店



明治時代初期の『両国興兵衛』のすし図

# 切 すしの仕込みの実技



マグロは最後に  
小刃を立て、  
厚みつけて切り落とす



昆布〆は白身を昆布に挟んで寝かし、旨みを増す

## 仕込みが、うまいすしの根本技術

旨いすしにとって、仕込みは最も重要な技術といって過言ではありません。魚のおろし方としては三枚おろしが基本で、扁平の魚種は五枚おろしにします。ウロコや皮を引き、内臓を取り除き、身にある血合いや小骨を取り、丁寧に水洗いする細かい仕事を行ない、口当たりのよいおいしいすしダネに仕上げています。

## 酢〆と昆布〆の技術

店の評判を左右する江戸前ずしの重要な仕込みに“酢〆”があります。コハダ、サバ、アジ、サヨリ、カスゴ（小鯛）…など光ものは酢〆の技術で味に大きな差が出ます。白身ダネには昆布に挟んで旨みを移す“昆布〆”という技術もあります。

## 煮ものの技術

江戸前ずしの仕込みの中で、酢〆と並んで“煮ものの技術”は重要な位置を占めます。煮もののダネは、アナゴ、タコ、シャコ、ハマグリ、アワビが代表的ですが、伝統的な江戸前ずしとして煮イカや煮ホタテもあります。柔らかく、おいしく煮上げるために、各店で煮汁や煮方に独自の工夫を施しているのです。



酢〆は塩、酢〆の時間でおいしさが決まる



# 笹

# 笹切りの実技



笹切り用の小出刃と模様を切るための切り出し。



笹切りは、包丁の持ち方や姿勢が重要に

## 笹切り・葉らん切りの効用

江戸前ずしでは笹切りを、関西ずしでは葉らん切りが、盛り込みや折詰にあしらわれています。その大きな理由は、笹や葉らんのもつ殺菌効果や断熱効果が、食べ物を包んだり、すしや料理を盛る葉皿や折敷として最適だったからです。

## 笹切り・葉らん切りの用途

笹切りや葉らん切りは、用途によって切り方を変えています。皿代わりの敷物として使われる敷笹の他、3つに大きく分類されます。

### (1) 剣笹 けんざさ

笹を例にしますと、2、3箇所剣のような切込みを入れて作ります。にぎりずしと巻物など海苔の間にに入れたり、すし同士がつかないよう仕切りとして使います。

### (2) 石昌 せきしょう

菖蒲のような長い葉が特徴です。すしの盛り込みの間に立てて仕切りと飾りの役割として使われます。

### (3) 化粧笹 けしょうざさ

鶴や亀など動植物をデザイン化して笹で切って形作ったものです。盛り込んだすしの上にのせ、すしに華やかさを添える役目をします。



笹切りは盛り込みの仕切りであり、アクセントにもなる



代表的な笹切りの「松型の石昌」と「鶴の化粧笹」

# 握 江戸前ずしの実技



すしダネとすしの  
バランスを考えることが、  
握る技術には重要



## 3つの握りの技術

江戸前ずしの花形=にぎりずし。現代の握り方を大別すると3つ——正当な技術といわれる「本返し」、現在主流でネタに触れる時間を少なくし動作も美しい「小手返し」、すしダネとすし飯を縦にしてにぎる「たて返し」。おいしいすしを味わってもらう粹な握り方です。

## 盛り込みの技術

江戸前ずしの盛り込みには、配色のセンスと盛り付けの美の技が備わっています。すしの配色は「青、黄、赤、白、黒」といわれる5色——例えばコハダ、玉子焼、マグロ、タイ、海苔巻。これらのすしを彩りよく、流れるように盛る「流し盛り」と、どこの席からでも取りやすいように放射状に盛る「放射盛り」が代表的な盛り込みの型です。現代はこれらの型をアレンジしたお洒落で個性的な盛り込みが作られています。

## 生だけでなく、いろいろな味の創造

江戸前ずしといえば、生ダネのすし、というイメージが強いですが、もともと生ダネは多くありませんでした。現在は生で握るすしもタネを酢に通したり、煮たり、茹でたり、甘みとしてオボロをかませたり…。そんな技術が発展して、現在では煮切り醤油に漬ける“ヅケ”やバーナーでタネを炙る“アブリ”、旨みを加える“昆布〆”、さらに食べ方も醤油ではなくポン酢や塩で味わう…など、楽しい味わい方がいろいろ生まれてきています。



どの席からでも  
取りやすいよう  
盛り込んだ放射盛り



酢〆のコハダのオボロをかませ、  
甘みを加える江戸前ずし伝統的の仕事

# 押 関西ずしの実技



京都の名物であるサバの姿ずし



関西ずしの技術の一つ、布巾締めの技術

## 関西ずしと江戸前ずしの違い

関西ずしが歴史的に古く、江戸前ずしとは大きな違いがあります。押し寿司に代表されるように形が違います。すし飯の量も圧倒的に関西ずしが多く、すし飯の味も甘く、濃いのが特徴で、持ち帰りに向いた商品形態になっています。作ってすぐ食べるより、むしろ少し時間をおいて食べた方がおいしいです。

## 多彩な味わいの関西ずし

関西ずしは、種類の多さも特徴です。日本のすしの原型といわれる鮒寿司からはじまり、鯖の馴れずし、箱寿司、バッテラ、松前寿司、鯖の姿寿司、小鰐雀寿司、蒸しずし…、さらに巻物も太巻、中巻、伊達巻…と味わいも多様です。中でも代表格の箱寿司は「二寸六分の懐石」といわれ、箱寿司の中になります、焼物、煮物…といった懐石料理の味わいと豊かな彩りが詰め込まれています。

## へぐ、押す、しめる——関西ずしの技術

関西ずしの調理に目を移すと、“へぐ”“押す”“しめる”が最も特徴的な技術といえます。“へぐ”とは、下ろした身を水平に薄く切る包丁技術で、箱にへいだ身とすし飯を合わせて“押し”て、貼り付け、箱寿司ができ上ります。“しめる”とは、すし飯とすしダネを布巾でしめて合わる、棒寿司や鯖の姿寿司の調理技術です。



代表的な大阪ずしの一つ、箱ずし



箱ずしは、へいだタネとすし飯を重ねて押して作る



# 細工ずしの実技



祝いごとや長寿に使われる鶴の細工ずし



イカとイクラで作る紫陽花の細工ずし

## 細工ずしの魅力

細工ずしは、花や鶴や亀などの形をすしで作る伝統の技術です。正月、節分、雛祭りなどの歳時や、誕生日や長寿の祝いなど特別な日の盛り込みに加えることで楽しく、華やかになり、お客様の感動を呼びます。海外では細工ずしを見たくて遠くからお客様がやってくるほどの魅力があるのです。さらに四海を波で表す四海巻、銅錢を模した文錢巻、家の紋章を模す家紋巻…などの細工巻、花や文字、動物などを巻物の具で表す飾りずしといった素晴らしい技術もあります。

## 板前のセンスと技術が光る

例えば鶴の細工ずし——すし飯をイカで包み、全体の形を作り、マグロでとさか、海苔で目、きゅうりで口ばしを表わします。すしダネを使いながら作る細工ずしは、まさに板前のセンスと包丁の技が光るすし店が誇る技術なのです。



イカ、マグロ、海苔で、スイスイと泳ぐコイを見事に形作った



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