(5)「寿司職人インタビュー動画視聴と分析」教材：寿司職人ストーリー・インタビュー記録

調査3で行った寿司職人のインタビューから、寿司職人1人 A42ページ見開きの教材のプロトタイプとして、インタビューを行った8名分の職人ストーリー・インタビュー記録を作成した。インタビューは9名分行ったが、若手の職人に関しては独立していないこともあり、ストーリーを作成せず、記録のみとした。



富山の寿司職人ストーリー 3

成希　滝本 成希氏

職人ヒストリー

高校卒業後、音楽業界で活動。
人前に立ち、空間を読み、観客と向き合う世界の中に身を置いてきた。
ロンドンで、音楽の仕事に携わり、そこから寿司職人の道へと転身。
東京で長年修業を重ね、技術だけでなく、カウンターという舞台でお客様と向き合う在り方を学んだ。
滝本氏にとって、音楽と寿司は違い世界ではない。
演奏が一方通行では成立しないように、寿司もまた、握る側と食べる側の関係性の中で完成する。間の取り方、空気のつくり方、視線の交わし方――
一貫の背後には、そうした"パフォーマンス性"がある。
東京での経験を経て、地元・富山へ帰郷。
富山の自然や文化の美しさを、自分の寿司で表現したいという思いが、その決断を後押しした。
現在は地元客のみならず県外・海外からの来店も増えている。
富山発の寿司文化が、静かに広がりつつある。

押しつけない　整える

寿司は情報で味わうものではない。
まずは食べてもらい、感じてもらう。
そして、求められる情報を自らの言葉で語りかける。

空間はリラックスしていていい。かしこまらなくていい。
一人ひとりの嗜好や体調、会話の温度に寄り添いながら、その人にとって心地よい体験を設計する。寿司職人は、自己表現の強い作家ではなく、食材と客の間を取り持つ「ファシリテーター」である。
素材の魅力を最大限に引き出し、食べる人の感覚が自然に開くよう整えること。それが、自身のスタイルだと語る。

富山の水が、味をつくる

富山の寿司文化の強みは、圧倒的な鮮度環境にある。
近年は水温変化の影響で魚種が減少する一方、70～100 キログラムを超える高品質なマグロが水揚げされるなど、海の様相も変化している。しかし滝本氏が繰り返し語るのは、
「魚そのものの力をどう生かすか」
という視点だ。漁獲後の扱い、温度管理、熟成の見極め。基本技術の徹底が、そのまま寿司の完成度を決める。
富山の清らかな水、立山から富山湾へと流れる自然の循環。その環境が魚の質を高め、寿司文化の基盤となっている。寿司は、技術の産物であると同時に、風土の結晶でもある。

現場に立ち、自然を見ること

若い世代へ伝えたいことは何か。
滝本氏は、技術論よりもまず「現場に立つこと」を挙げる。
海を見て、漁を知り、魚に触れる。自然環境と直接向き合うことで、素材への理解は深まる。そして、ひとつの仕事に真摯に向き合うこと。継続すること。
寿司は派手な世界ではない。
しかし、突き詰めればどこまでも高いレベルに到達できる仕事だという。音楽も、寿司も、突き詰めるほどに、個人を超えて"場"をつくる仕事になる。

富山という風土と共鳴しながら、
滝本氏の寿司は、今日も静かに握られている。

氷見の呼吸で、握る。
目に見えないものをかたちにする。

成希　なるき
〒930-0023 富山市北新町 1-2-29
営業時間／
18:00～22:00
定休日／不定休
※予約時に確認

また、ヒアリング時に撮影した動画を記録素材とし、その中の数人分の素材を使って編集、動画教材の試作を行った。これらはカリキュラム構成案における授業科目「寿司職人インタビュー動画視聴と分析」のプロトタイプ教材として開発した。

第 3 節　開発した教育カリキュラム・プログラム・調査研究結果の検証

1. 教育カリキュラム・プログラムの検証体制

本事業において開発した教育カリキュラム・教材については、今年度は実証講座の実施計画がないため、調査研究結果を踏まえたカリキュラム構成案を作成し、委員会においてその妥当性および方向性について検証を行った。
検証にあたっては、寿司職人、生産者、観光関係者、教育関係者等で構成される委員会に開発内容を共有し、教育内容の実効性、業界ニーズとの整合性、地域戦略との親和性等の観点から評価を受けた。

2. 教育プログラムの評価の観点

(1) 学生による評価

来年度以降に行う実証講座終了後にアンケートおよび意見聴取を実施し、知識・技能の習得状況、内容の理解度、実用性、学習意欲の変化等について確認する。あわせて、実技評価および成果発表内容の確認を通じ、到達目標に対する達成状況を検証する。

(2) 指導者・実習関係者による評価

担当教員および実習関係者から、教育内容の妥当性、現場適合性、学生の成長状況等について意見を得て、教育設計の実効性を確認する。

(3) 業界・関係団体による評価

今年度は委員会においてカリキュラム構成および教材内容を報告し、現場視点から
主に以下の観点から検証が行われた。

- 寿司を「技術」にとどまらず「文化・地域資源・発信力」と統合的に扱う教育プログラムの妥当性
- 地域資源（水・富山湾・生産者等）を教材に組み込む構造の有効性
- 観光・インバウンドとの接続可能性
- 他地域展開の可能性

その結果、教育の方向性は概ね妥当であるとの評価を得た。一方で、評価指標の明確化やサステナビリティ視点の整理等について改善意見が示された。

3. 調査研究結果の検証

今年度実施した5つの調査結果については、委員会において中間報告および最終報告を行い、分析の妥当性および教育的活用可能性の観点から検証を受けた。

おわりに　―令和7年度事業の総括

本事業は、少子高齢化・人口減少の進行に伴う若年層の県外流出や中山間地域の過疎化、ならびに技能人材の高齢化と後継者不足といった地域課題を背景として、富山が有する寿司文化という地域資源を核に、国内外から集う学習者（若者・留学生・リスキリング希望者等）を対象とした新たな人材育成モデルの構築を目的としている。寿司職人を、調理技能の担い手にとどまらず、地域の物語や文化を伝える「発信者」として位置づけ、その育成を通じて地域の魅力向上と持続可能な地域振興に資する教育モデルの確立を目指すものである。

今年度は「調査・設計期」として、地域ニーズと教育資源の把握、ならびに教材・カリキュラム設計の基盤構築に重点を置き、5つの実態調査を実施した。具体的には、(1)既存教材実態調査により、寿司教育は広く実施されている一方で標準化された教材が存在せず、教員依存型で体系化が限定的であること、また文化・国際対応の要素が補助的にとどまる現状を把握した。(2)地元食文化調査では、富山の寿司文化が「水」を基盤に、魚・米・発酵・流通・人材継承が重層的に関係する文化構造として成立していることを整理し、教育・発信へ転用可能な基礎フレームを明確化した。(3)寿司職人インタビュー・技術観察では、職人に求められる資質が技術のみならず地域理解・顧客理解・コミュニケーションを含む総合的姿勢にあることを確認し、実践知を教材化するための素材収集を行った。(4)地域連携および実習受入可能性調査では、実演・解説・体験型を中心とした段階的導入モデルに一定の可能性がある一方、衛生管理や運営制約等の条件整理が不可欠であることを明らかにした。(5)対象者ニーズ調査では、専門学校生・留学生・社会人で動機と条件が異なること、特に留学生における日本語不安や学習支援ニーズが顕著であることを把握し、段階別・目的別設計の必要性を整理した。

これら調査成果を踏まえ、今年度は教育プログラム開発に向けた基盤整備として、(1)新規科目と既存科目を接続するカリキュラム構成案を作成し、(2)技術系テキスト・動画教材、(3)地域フィールドワーク演習用教材、(4)寿司文化リサーチブック等の補助教材、(5)多言語対応寿司コミュニケーション演習ノート、(6)寿司職人ストーリー教材（見開き構成）および動画プロトタイプ等の試作を行った。これにより、単なる技能伝達にとどまらず、文化理解・接遇・発信力を統合して学ぶ教育モデルの原型を提示し、令和 8 年度以降の本格開発に向けた設計基盤を確立した。
以上より、今年度は、地域課題と地域資源を接続する教育の骨格を定義、教育対象の多様性を前提とした設計条件を整理し、カリキュラム構成案・プロトタイプ教材の開発を行うことで、2 年目（開発期）における教材の本格制作、英語対応を含む多言語化、地域連携型実習モデルの具体化、ならびに実証準備へとつながる成果を得た。

今後は、今年度作成したプロトタイプを基に、教材内容の精緻化と編集・翻訳を進めるとともに、授業時間・到達目標・評価方法を含む正式カリキュラムの確定、実証に耐える運用設計の整備を行い、令和 9 年度の現場導入・効果検証に向けた準備を加速させる。

付録 開発プロトタイプ教材

① プロトタイプ教材：技術系テキスト
② フィールド学習用プロトタイプ教材
③ プロトタイプ補助教材：寿司文化ペアワーク教材とペアディスカッション用ワークシート
④ プロトタイプ補助教材：海外対応シナリオ演習ノート
⑤「寿司職人インタビュー動画視聴と分析」教材：寿司職人ストーリー・インタビュー記録

令和7年度　文部科学省委託事業

「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」
地域産業中核的人材養成事業（人口減少地域の職業人材確保）

富山発・寿司人材育成による地域産業活性化プログラム事業

開発対象教材試作
技術編
テキスト

第1章：寿司職人の基本

身だしなみの基本

寿司は「生もの」を直接手で扱う唯一の料理。
付着菌の増殖を防ぎ、顧客の安全を担保することがプロの最低条件である。それはもちろん、身だしなみにおいても同様に細心の注意が必要となる。基本の身だしなみを整えること、指の先から頭の先まで清潔感を持って、お客様に信頼と安心を与えることが必要である。



手指の管理

寿司を握る手は、手洗いを徹底する。
爪も短く整え、切りそろえて清潔にする。
装飾品（指輪等）は外す。

匂いの管理

香水は厳禁。
体臭・口臭を含め、匂いには十分注意する。
タバコの匂いにも注意が必要。禁煙する。

服装の基本

① 和帽子（板前帽子）
髪の毛が外に出ないように着用する。帽子の折り目は中央に合わせる。

② 白衣
清潔感を左右するので、しっかり洗濯と漂白を行い、常に清潔にする。

③ インナーシャツ
白色など清潔感のあるものを使用する。

④ 前掛け
アイロンをかけ、シワがない状態に整え、きっちりとし締める。

⑤ 靴
足の安全を守り、動きやすい靴を着用。外履きとの兼用は不可。

⑥ ズボン
動きやすい黒のスラックスがよい。白衣同様、清潔を保つ。



すしの道具：包丁 ― すしを形づくる切る道具

仕込みの第一歩

すし店における仕込みは、仕入れた魚介に包丁を入れるところから始まる。魚をおろし、骨を外し、サク取りをし、必要に応じて身を開く。これらの工程はすべて、包丁によって行われる重要な作業である。厨房で下処理を終えた魚は、つけ場で客の目の前で切り付けが行われる。包丁を入れる動作は一度きりであり、やり直すことはできない。わずかな角度や力加減の違いが仕上がりに影響するため、集中力が求められる仕事である。



包丁を手のように扱う

切り身の角が鋭く整い、断面に艶が生まれるのは、刃の状態と扱い方による。見た目の美しさだけでなく、切れ味は味や食感にも直結する。刃が鈍いと細胞を押しつぶしてしまい、水分や旨味が流れ出やすくなる。反対に、よく研がれた刃で引き切りを行えば、素材の組織を傷めず、本来の風味を保つことができる。

すしの道具：包丁の種類とまな板

日本で使用されている包丁は用途に応じて多くの種類がある。
大きく分けると次の三つに分類され、用途に応じて包丁を使い分けることが、仕上がりの質を高める基本となる。

- 和包丁
- 洋包丁
- 中華包丁

すし店で主に用いられるのは和包丁である。

和包丁の特徴
和包丁は、日本刀の製法を受け継いだ構造をもつ。やわらかい軟鉄とかたい鋼を組み合わせて作られ、一般に片刃である。
刃が片側だけについているため、鋭い切れ味が生まれ、刺身の断面を美しく仕上げることができる。
硬度が高く、精密な切り付けに適している一方、扱いには技術が必要である。

洋包丁の特徴
洋包丁は一枚の鋼板から成形され、両刃であることが一般的である。
左右対称の刃を持ち、比較的扱いやすいため、家庭でも広く使われている。

まな板
魚をさばくためのまな板は、十分な大きさと厚みがあるものを選ぶ。安定感があり、作業中に動かないことが重要。木製の場合は使用前にしっかり湿らせ、汚れが残らないようにする。使用後は水気を拭き取り、清潔に保管する。



抜き板
仕込み中の魚介や切ったネタ、握ったすしを一時的に置くための板。水切りや盛り付け前の整えなど、多用途に使われる補助板である。



すしの道具：柳刃包丁と出刃包丁

柳刃包丁（やなぎばぼうちょう）

柳刃包丁は、刃渡りがおよそ24〜36cmほどの細長い包丁で、先端が鋭くとがっているのが特徴である。主に刺身やすしダネの切り付けに用いられ、繊細な作業に適している。
刃が長いため、包丁を何度も前後させる必要がなく、一度の動作で「引き切り」ができる。刃元から刃先までを大きく使って引くことで、素材の断面はなめらかに整い、美しい艶が生まれる。これは、魚の組織を押しつぶさずに切ることにつながり、食感や味の保持にも関係する。
持ち方は人差し指を峰（背の部分）に軽く添え、残りの指で柄を握る。指を峰に添えることで刃先の角度を安定させ、わずかな傾きも感知しやすくなる。
また、切る際には、魚の繊維の方向を意識することが重要である。呼吸を整え、包丁の刃元から刃先までを使う意識で、力まずに一気に引く。迷いのない一動作が、美しい切り口を生む。

出刃包丁（でばぼうちょう）

出刃包丁は、刃が厚く、幅が広いのが特徴である。主に魚をおろす、骨を断つ、頭を落とすといった下処理に使用される。重量感があり、力を必要とする作業に適している。
サイズは幅広く、小型のものから大型のものまで揃っている。用途や魚の大きさに応じて使い分けることが大切である。
持ち方は、まず人差し指を包丁の背に添え、中指を刃元付近（あごの下のくぼみ）にかける。薬指と小指で柄を包み込むように握ることで、安定した力を加えることができる。正しい持ち方は、安全性の確保と正確な作業につながる。



すしの道具：シャリに関わる道具

■ 飯台（はんだい）
酢とご飯を合わせる木製の桶。
「半切」「飯切り」「寿司桶」とも呼ばれる。
木材が余分な水分を吸収し、内部に適度な湿度を保つため、べたつきを抑え、粒立ちを整える。
　　使用前：水を含ませ、表面の水分を拭き取る
　　使用後：洗浄し、日陰で十分に乾燥

■ しゃもじ（宮島）
木製または竹製のものが一般的。
ご飯粒の付着を防ぐため、使用前に軽く水で湿らせる。
飯台の大きさに合ったものを選び、丸みのある面を主に用いる。
しゃもじを寝かせるようにして「切る」動作で混ぜることで、米粒をつぶさず均一に酢を行き渡らせることができる。
「宮島」と呼ばれるのは、広島県宮島が産地として知られていることに由来。

■ お櫃（おひつ）
炊き上がったご飯の余分な水蒸気を吸収し、乾燥時には適度に水分を戻すことで、ご飯の状態を安定させる保存容器。
温度と湿度を緩やかに調整し、すし飯の食感を保つ役割を担う。保温ジャーを用いる場合は、ふたに布巾を挟み、水分調整を行うとよい。

■ 巻きす
巻き寿司や材料を巻くのに使う割った竹を糸でつないだもの。細巻き・中巻き・太巻き・伊達巻き用がある。つやのある平らな面を表とし、かがり糸が付いている方を向こう側にする。
使用後は汚れを洗い流しよく乾かしておく。









すしの道具：金道具

■ 骨抜き
魚の小骨を抜くための道具。
先端が正確にかみ合い、軽い力でも確実に骨をつかめるものが適している。
幅約1cm前後のものは、大型魚のやや太い骨にも対応しやすい。



■ 鱗取り（こけひき）
魚の鱗を除去するための道具。
鱗の混入を防ぐだけでなく、表面に付着した汚れや雑菌を減らす役割もある。
硬く密着した鱗を持つ魚には、専用の鱗取りを用いると効率的である。



■ 貝剥き（見割り）
貝を開くための専用道具。
貝の種類に応じて形状が異なり、安全かつ効率的に身を取り出すことができる。
専用器具がない場合は、小型の包丁などで代用することもある。



■ 目打ち
ウナギやアナゴなど、細長い魚を開く際に使用する道具。
目の下付近に刺し、まな板に固定して作業を安定させる。



■ 調理ばさみ
魚のヒレや硬い部分を切る際に使用する。
刃渡り7〜8cm程度が標準で、大型魚には強度のあるものが適している。



すしの道具：おろし器・玉子焼き鍋・布巾

■ おろし金（おろし器）
銅・アルミニウム・ステンレス・陶器製などがあり、わさび・大根・生姜などをすりおろす道具。
銅製は錫（すず）メッキが施され、表裏で目の粗さが異なる。摩耗した場合は目立てが可能である。
使用時は円を描くように動かし、繊維を均一に崩す。



■ 鮫皮おろし器
わさび専用のおろし器。
鮫皮の細かな凹凸でわさびの細胞を細かく破砕する。
円を描くようにすりつぶすことで、香り・辛味・粘りを引き出す。



■ 玉子焼き鍋（ケラ鍋）
主に銅製が用いられる。
熱伝導が高く、均一に火が入りやすいのが特長。
用途に応じて大きさや深さを選ぶ。
薄焼き玉子には浅型、だし巻きや厚焼きには深型を用いる。
使用前は油をなじませ、内側の錫メッキを傷めないよう空焼きを避ける。



■ 布巾
清潔を保つための基本的な道具。
用途別（まな板用・器具用・台拭き用など）に使い分ける。
適切な長さに切り、使用前に洗浄してから用いる。
調理中は、まな板や包丁を清潔に保つため、こまめに洗いながら使用する。
棒寿司や姿寿司の布巾締めにも用いられる。



すしの道具：その他の道具

■ 盆ざる
ゆでた魚介の冷却、水切り、乾燥、仮置きなどに用いる。
通気性がよく、盛り付け時の見栄えも整える。



■ ボウルとざる
米とぎ、水洗い、水切りなど、調理全般に使用する基本器具。
用途や分量に応じて、適切な大きさを選ぶことが重要である。

■菜箸（竹、木、先が金属製）
調理用の箸で先の細いものは刺身などの盛り付けに向いている。
竹製は軽く扱いやすく、汎用性が高い。
木製の太いものは、大鍋でかんぴょうを煮る際などに使いやすい。



■ 刷毛（はけ）とタレ入れ
煮切り醤油やツメを塗る際に使用する。
毛先が揃い、抜けにくいものが適している。
ウナギやアナゴなどの仕上げに用い、均一に塗布することで味を安定させる。
使用後はよく洗い、乾燥しておく。



■ 手酢入れ
「手酢」を入れる容器。
手酢は、水に少量の酢を加えたもので、米粒の付着を防ぐ目的がある。
金属製が一般的だが、扱いやすく衛生的であれば素材は問わない。



■ 海苔缶
海苔を一時的に入れておく容器で乾燥剤を入れて使用する。
残った海苔は、別の密封できる容器に乾燥剤とともに入れて保管する。

すしの材料：米

米の種類と品種選び

米は大きく「うるち米」と「もち米」に分けられる。すし飯に用いられるのは、うるち米である。
日本には数多くの品種が存在し、それぞれ粘りやかたさ、風味に違いがある。代表的な品種には、コシヒカリ、ひとめぼれ、あきたこまちなどがあるが、職人は自らの目指す、すしに合わせて品種を選択する。場合によっては、複数の品種を配合し、理想的な食感や味わいを追求することもある。
米の性質を左右する要素のひとつが、でんぷんの構成である。米のでんぷんは主にアミロースとアミロペクチンから成り、その割合によって粘りや弾力が変わる。アミロースが少ない品種は粘りが出やすく、逆に多いものは比較的さっぱりとした食感になりやすい。どの特性を生かすかは、店の目指す握りの方向性によって異なる。

新米と古米の考え方

米は収穫時期によっても性質が変わる。一般に「新米」と呼ばれるものは、収穫後間もない米、「古米」とは前年に収穫された米を指すことが多い。
新米は水分量が多く粘りが出やすいのに対し、古米は水分がやや少なく、比較的さっぱりとした炊き上がりになりやすい。
すしには古米が適しているとする考えもあるが、必ずしも古米のみが優れているわけではない。
新米と古米を配合したり、炊飯方法や合わせ酢の配合を調整したりして、理想の状態をつくる店も多い。
古米は新米より吸水率がやや低く、粒の締まりがあるといわれる。その違いを理解し、適切に扱うことが重要である。

すし飯に適した米の条件

- 粒が小さく、丸みがあり、粒ぞろいであること
- 白さと透明感、自然なつやがあること
- 適度な重みがあること
- 十分に乾燥し、状態が安定していること



すしの材料：酢

すしの味を決める基本調味料
すしの起源は、「なれずし」にあるとされる。
なれずしは、魚を塩と米とともに長期間発酵させ、発酵によって生まれる酸味を味わう保存食であった。
この発酵由来の「酸味」が、すしの味の基礎となっている。

発酵から酢への変化
時代が進むと、関西では木型を用いた「押しずし」が生まれた。さらに江戸時代末期の江戸では、発酵を待たずに、炊いたごはんに酢を加えて味を整え、魚をのせて一貫ずつ握る「握りずし」が誕生した。
ここで、発酵の代わりに酢を用いて酸味を加える現在のすしの形が確立していく。

粕酢（赤酢）
当時用いられていた酢は、酒粕を原料とする粕酢である。
色味が赤みを帯びていることから「赤酢」とも呼ばれる。
粕酢は香りが豊かで、酸味が比較的やわらかいのが特長である。

米酢の普及
その後、米を原料とする米酢が広く普及した。
米酢は色が淡く、すし飯の白さを保ちやすい。
また、ネタの色味を引き立て、素材の風味を損ないにくいとされる。

酢の選択と店の個性
近年では、赤酢の香りや深みを評価し、あえて赤酢を用いる店も増えている。
酢の種類や配合は、すし店の味づくりや方向性を表す重要な要素の一つである。



安多酢店（小矢部市）の酢

すしの材料：塩

すしを支える基本調味料
すしの起源は、魚と塩、米を合わせて発酵させた保存食にあるとされる。
塩は味をつけるだけでなく、魚の身を引き締め、保存性を高める重要な役割を担ってきた。

塩の種類と製法
塩の性質は、主に製造方法によって異なる。
海水などの濃い塩水（かん水）を煮詰めてつくる塩は、釜の種類や加熱方法の違いにより、結晶の形や粒の大きさが変わる。
・ゆっくり結晶させた塩 → フレーク状になりやすい
・急速に結晶させた塩 → 立方体に近い形になりやすい
結晶形の違いは、溶けやすさや口当たりにも影響する。
また、天日で濃縮した塩は、塩化ナトリウム以外のミネラルを比較的多く含むことがあり、「まろやか」と感じられる場合もある。

塩の選択
すし職人は、魚やすし飯との相性を考慮して塩を選ぶ。
塩は酢と並び、すしの味の骨格をつくる基本調味料の一つである。

すしにおける塩の主な役割
・魚の水分を適度に引き出し、身を締める
・保存性を高める
・味を引き締め、全体の調和を整える


株式会社 IMATO（射水市）の塩

すしの材料：砂糖

すし飯の味を整える甘み
寿司店における甘みは、主に砂糖とみりんによって加えられる。
とくに、すし飯（シャリ）に用いる砂糖は、味の印象を左右する重要な要素である。

砂糖の役割
もともと、すし酢は酢と塩のみで構成されていたとされる。
江戸時代の握りずしも、基本は酢と塩による味付けであった。
1950年代以降、砂糖の流通が広がると、すし酢に砂糖を加える店が増えていった。
砂糖を加えることで、次のような効果があるとされる。
・酢の酸味がやわらぐ
・飯粒に自然なつやが出る
・ふっくらとした食感を保ちやすい
また、砂糖にはでんぷんの老化を抑える働きがあり、時間が経過しても食感が安定しやすいという利点がある。

使い方の違い
現在でも、伝統的な味を重視して砂糖を用いない店もあれば、味のバランスや客層に合わせて配合する店もある。
砂糖の種類や使用量によって、すし飯の印象は大きく変わる。

甘みの位置づけ
すし飯における甘みは、単なる「甘さ」を加えるものではない。
酸味や塩味との調和によって、全体の味を整える役割を担っている。



すしの材料：醤油

魚の旨味を引き立てる調味料
醤油は、寿司に欠かせない基本調味料の一つである。
主役ではないが、魚の旨味を引き立て、味全体をまとめる役割を担う。

醤油の種類と特性
醤油にはさまざまな種類があり、原料や製法の違いによって、色・香り・旨味の強さが異なる。代表的なものには、以下がある。
・濃口醤油
　全国で最も一般的。香りと味のバランスがよい。
・再仕込み醤油
　醤油を用いて再度仕込むため、色が濃く、旨味が強い。
・たまり醤油
　大豆の割合が高く、濃厚な旨味ととろみが特長。
　刺身醤油として用いられることが多い。
・淡口醤油・白醤油
　色が淡く素材の色味や出汁の風味を活かしたい場合に適している。

魚介の種類や仕立て方によって相性は異なるため、「最良の醤油」は一つではない。素材に合わせて選ぶことが、寿司の完成度を高める。

寿司店での使い方
寿司店では、複数の醤油をブレンドする場合もある。
また、みりんや酒を加えて加熱した「煮切り醤油」を用いることもある。
醤油の種類や配合は、店ごとの味づくりや方向性を表す重要な要素である。



山元醸造株式会社（高岡市）



トナミ醤油（砺波市）

すしの材料：わさび

香りと辛味で味を引き締める
わさびは、鋭い辛味と爽やかな香りをもつ日本特有の香辛料であり、握りずしに欠かせない存在である。
魚の風味を引き立て、味全体を引き締める役割を担う。
かつては、わさびの抗菌作用によって魚の腐敗を抑える目的もあったとされる。現在では流通技術が発達し、主に香りと味の調和を高めるために用いられている。

わさびの種類
すし店では、次のわさびが用いられる。
・生の根茎をすりおろすおろしわさび
・粉末や練り製品を水で練る練りわさび
品質は、産地・品種・栽培方法によって大きく異なる。

沢わさびと畑わさび
わさびはアブラナ科の植物で、「畑わさび」と清流で栽培される「沢わさび」に分けられる。
沢わさびは、安定した低水温と長い生育期間を必要とし、すし店で高く評価されることが多い。良質な沢わさびは身が締まり、すりおろすと粘りがあり、上品な辛味と豊かな香りをもつ。

辛味が生まれる仕組み
わさびの辛味成分は、すりおろすことで細胞が壊れ、空気に触れることで生成される。
そのため、ゆっくりと円を描くようにすりおろすことが望ましい。鮫皮おろしを用いると、より細かくすりつぶすことができ、香りや辛味を引き出しやすい。





17

17

すしの材料：海苔

香りと歯切れで寿司を包む
海苔は、かつては貴族の食材とされていたが、江戸時代に養殖技術が発達したことで広く普及した。
江戸前ずしに欠かせない食材の一つである。

寿司に適した海苔の条件
寿司に用いる海苔には、次のことが重要とされる。
・香りが豊かであること
・歯切れがよいこと
・口どけがよいこと
江戸前ずしでは、使用前に軽くあぶり、余分な水分を飛ばす。加熱によって細胞が壊れ、香りや旨味が立ち、歯切れも向上するといわれる。
あぶる際は、ざらつきのある裏面を火に向ける。

海苔の原料と産地
海苔の原料はアサクサノリなどの海藻で、現在は主に養殖によって生産されている。
旬は冬（11月〜2月頃）で、初摘みの海苔は香りと甘みが豊かとされる。
主な産地には、有明海、瀬戸内海、伊勢湾、東京湾などがある。有明海産は、やわらかく旨味が強いことで知られている。

海苔について

■ **サイズと用途**



太巻	**細巻**	**軍艦**
全形	半切	縦1/6
19cm×21cm	19cm×約10cm	約3cm×21cm

■ **海苔の表と裏**
表：つるつるとしている
裏：ざらざらしている

■ **湿気に弱い**
湿気ると味も香りも色も、食感も悪くなる。
保存は空気に触れないようにする。
高温多湿、直射日光を、開封後は早めに使い切る。

18

18

第2章：米とシャリの技術

すしを支える「シャリ」の役割

すしの世界では、「シャリ6割ネタ4割」と言われ、シャリがよくなければ、美味しいすしにならない。どれほど上質なすしネタを用いても、すし飯の状態が適切でなければ、全体の味わいは整わない。
理想とされるすし飯は、手に取ったときに形を保ちながらも、口に入れるとほどけるようにほぐれるものだ。粒がつぶれず、適度に空気を含み、軽やかな食感をもつことが求められる。
すしは、すし飯とすしダネが重なり合って初めて成立する料理である。したがって、すし飯の味や食感は、すし全体の印象を大きく左右する。米の品種選び、炊き方、水加減、そして酢・塩・場合によっては砂糖の配合に至るまで、すべてが最終的な味を決定づける要素となる。
重要なのは、すし飯だけが主張しすぎないことである。味が強すぎれば魚の風味を妨げる。目指すのは、すし飯とすしダネが自然に調和し、それぞれ単体では生まれない一体感のある味わいを生み出すことである。
この章では、米の選び方からシャリを完成させるまでを学ぶ。



米の計量・洗米・浸水と飯台の準備

米の計量
計りで１合150g、１回で炊く分量（１回５合とすると750g）を計量する。

洗米
① ボウルに最初に浄水や天然水を貯めておき、計量した米を入れる。



② 米が傷つかないように指先を立てるようにして混ぜ、優しく洗う。





③ 水を捨てる。
④ 再び水を注ぎ、両手で大きく混ぜて洗う。
⑤ 洗って水を捨てるのを３～４回くり返すが、なるべく手早く米に負担をかけないようにする。

米を炊く・飯台の準備

洗米
⑥ 米をザルに移してボウルに入れ、水を注ぐ。
⑦ ザルをあげて水気を切る。
　季節によるが45分ほどザルにあげる。
⑥ 浸水する
　季節によるが45分ほど浸水させる。





炊飯
炊飯器に浸透させた米と水を入れて炊く。
強い火力で一気に炊くのにはガス釜炊飯器が適している。

蒸らし
火が止まったら蒸らす。

飯台の準備
① 飯台を水に浸し、10分ほど水が馴染むまで置く。
② 布巾で水をよく拭き取る。水分はついていないが、飯台全体は湿っている状態が最もよい。





炊飯：火加減と蒸らし

炊飯
炊飯器に浸透させた米と水を入れて炊く。
強い火力で一気に炊くのにはガス釜炊飯器が適している。

蒸らし
火が止まったら蒸らす。





合わせ酢の準備

合わせ酢をつくる

材料と配合
店によって合わせ酢の配合はさまざまである。
今回は米５号に対して酢140cc、砂糖60g、塩30gの割合で混ぜる。

合わせ方
合わせ方も店によるが、酸味が飛ぶのを嫌う場合には火は入れない。
火を入れる場合は、火をあまり強くせず、沸騰させないように、混ざればよいので、温める感じで火入れをする。
完全に砂糖と塩を完全に溶かし、均一になるように混ぜる。

ある程度まとめて作り、冷蔵庫などで保管しておく方法もある。





わさびの準備

わさびを擦る

① 茎を切り落とす。茎の内側にある根茎を無駄なく使うため、鉛筆を削るように斜めに切る。

② 表面のイボを削るように薄く皮をむく。

③ わさび専用の鮫皮おろし器で、あまり力を入れすぎず、優しくゆっくり回しながらおろす。

④ おろしたものを指で探り、口に当たりそうなかたい繊維があれば除き、容器いっぱいに入れる。

⑤ おろしたものを容器に入れ、空気が触れてから身が飛ばないように、使用するまでは絞った付近の上に伏せておく。





シャリ切りする

シャリ切り

① 炊き上がったご飯は、まず飯台の中央にふんわりと山状に広げる。



② 次に、しゃもじに沿わせるようにして合わせ酢を回しかけ、偏りが出ないよう全体へ行き渡らせる。



③ 山をやさしく崩しながらご飯を手前に寄せ、底に溜まった酢をすくい上げるように上下を返す。今度は向こう側へ広げる動きを繰り返し、酢が均等に広がるよう整えていく。



シャリ切りする

シャリ切り

④ ある程度なじんできたら、しゃもじを立てるのではなく寝かせ、米を押しつぶさないように“切る”感覚で手早く混ぜる。固まりをほぐしながら、米一粒ずつに酢をまとわせる意識が大切である。時間をかけすぎると粘りが出るため、酢を加えてからは1〜2分程度で仕上げる。



⑤ 底に酢が残っていないか確認し、必要に応じて全体を返す。



⑥ 最後に粗熱を取り、握りに適した状態へ整える。



保温と温度管理：シャリをお櫃へ

木製容器による保温と温度管理

寿司店では、仕上げたすし飯を理想的な状態で保つために「お櫃（おひつ）」を用いる。
握りに適したシャリの温度はおよそ36〜37℃、いわゆる人肌程度とされる。温度が高すぎればネタの持ち味を損ない、低すぎれば口ほどけや一体感が失われてしまう。そのため、繊細な管理が求められる。

炊き上げて合わせたシャリは、まず大きめの木製お櫃に移されることが多い。杉やサワラといった素材は適度に水分を吸放出する性質をもち、急激な冷却や乾燥を防ぐ働きがある。これは単なる保温ではなく、温度と湿度のバランスを整えながら状態を安定させる工程である。

近年では、仕込み後に保温ジャーで全体を管理し、使用する分だけを小型のお櫃に移して手元に置く方法も一般的になっている。小さなお櫃から都度シャリを取ることで、温度を一定に保ちながら効率よく作業を進めることができる。

お櫃は単なる容器ではない。
シャリを握りに最適な状態へと導き、維持するための調整機能を持っているのである。

TOPICS: お櫃の手入れと保管

■ 初回使用前
　新品は木のにおいが残るため、ぬるま湯に酢を数杯加えて2〜3時間浸す。
　その後、水洗いしてよく拭き取り乾燥させる。
■ 使用前
　固く絞った布で内側を拭き、軽く湿らせる。
　これによりシャリの水分吸収を抑える。
■ 使用後
　必要に応じて中性洗剤でやさしく洗い、
　直射日光を避けて風通しのよい日陰で乾燥させる。
■ カビ・におい対策
　カビは重曹や塩で軽くこする。
　においが気になる場合は酢湯に浸して対処する。
■ タガが外れた場合
　乾燥で木が縮んだ状態。元の位置に戻し、水に浸して膨張を待つ。
■ 保管方法
　蓋を閉め切らず、開けた状態で布や紙に包み、湿気と温度変化の少ない場所に保管する。



第3章：握りの基本と技術

寿司の「握り」：基本の手と素材への適応

寿司には巻きずしや押しずしなど多様な形があるが、江戸前ずしを代表する技法は「握り」である。握りはすし職人にとって最も重要な基礎であり、その一連の動作は寿司文化を象徴する技といえる。

一見単純に見えるが、そこには米と魚の状態、温度、空気量を調整する繊細な操作が含まれている。握りは単に形を整える作業ではない。シャリに適度な空気を含ませ、最小限の力でまとめることで、口の中でほどける食感を生み出す技術である。

また、握りは一様ではない。ネタの厚みや脂の量、水分、繊維の方向によって力加減や支え方は変わる。決まった型を繰り返すのではなく、素材の状態に応じて調整される動的な技である。

さらに、安定した握りには整った所作と清潔な作業環境が不可欠である。無駄のない動きと整然としたつけ場が、品質の安定につながる。

本章では、握りの基本構造と手の動きを確認しながら、素材への適応について学んでいく。



「握る」という工程

「握る」とは、すし飯とすしダネを合わせ、形を整える一連の操作を指す。握り方には複数の方法があり、タネを返す手順や手の使い方の違いによって名称が分かれる。代表的な技法としては、縦返し、小手返し、本手返しなどがある。それぞれ、どの手が良いのかを選択してけば良いが、ここでは、小手返しを中心にその握り方を扱う。

良い握りの条件

握りずしを仕上げるうえで重要なのは、次の点である。

- 重量や大きさ、形が常に安定していること
- 持ち上げても崩れない適度な結束があること
- 外側は整い、内部はふんわりと空気を含んでいること
- 飯粒をつぶさず、米の粒立ちが保たれていること

特に、内部に適度な空気を含ませることは食感に大きく影響する。過度に力を加えると米がつぶれ、逆に弱すぎると崩れやすくなるため、適切な力加減を身につけることが求められる。



つけ場の準備

つけ場の配置は、手酢、わさび、すし飯、煮詰め、煮切りの位置は右手位置に配置されている場合が多いが、職人がつけ場で手早くリズム良く、作業ができるように、職人が使いやすい位置を決め、配置している。



CHECK: 布巾の管理と使い分け
寿司を握る舞台に汚れがないようにし、汚れはすぐに拭き取ったり洗ったりできるように、清潔な布巾も多めに用意しておく。また、布巾の区別（まな板用、手用、包丁用）は、汚れの二次汚染を防ぎ、常に包丁や手のコンディション（湿度・清潔さ）を一定に保つため。

握りの基本姿勢

握りの姿勢と所作

職人の姿勢や立ち居振る舞いは、常に客の視線にさらされているという意識を持つことが大切である。つけ場やまな板に正対し、背筋を伸ばして立つことで、動作は安定し、美しさも生まれる。

握りは迅速さが求められるが、慌ただしい動きは避けたい。落ち着いた呼吸のもと、無駄のない動作でゆとりをもって仕上げることが理想である。手数をできるだけ少なくし、確実に形を整えることが、技術の成熟を示す。

また、必要以上に手を動かさないことは、衛生面の観点からも重要である。簡潔で的確な動作は、品質の安定だけでなく、安全性の向上にもつながる。



握りの手順１
手酢を馴染ませる

① 酢90ccと水90cc（酢１：水１の割）の割合で合わせた手酢を用意し、右手の指先に少々つける。

② 手酢を手のひら全体に広げるよう両手を合わせて、手のひらに馴染ませる。

③ 指の間も馴染ませるように軽くこすり、シャリが手につかないようにする。





手酢（てず）
手にすし飯がつかないように、手を湿らせるための酢水のこと。酢は、衛生面でも役割を持っている。

握りの手順２
すし飯を取る　適正量を右手で計る感覚

① お櫃から１貫分のすし飯を右手の指先で取る。

② 取る時は右手の親指以外の３～４本の指でシャリを表面からほぐしながらかき集めるような感じで集めて、親指でシャリの量を調整し、適正な量になるように感覚で計りながら俵形にする。捨てシャリをせず、一貫15～17gになるようにする。

③ シャリを取ったら、右手で転がしながら俵形にする。シャリを握るというより、転がして形を整える。





動作が増えれば増えるほど、手の熱が伝わり、シャリの温度は上がっていく。
同時に余計な圧力が加わり、米粒はつぶれやすくなる。

だからこそ、動きはできる限り少なく。
無駄を削ぎ落とした所作こそが、素材の鮮度を守り、ほどける食感へとつながる。

35

35

握りの手順３
ネタにわさびをつける

① 左手での親指と人差し指で、なるべくネタが手に触れないようにはさむようにつまむ。

② はさんだ指を返して、指の第二関節あたりにネタを広げる。ネタの大きさやかたち、手の大きさや指の長さによってネタを置く位置は、手のひらよりでも指先よりでもよい。





③ 右手でシャリ玉を握ったまま、右手の指でわさびをとり、少しネタを持った左手の指を丸め、ネタの中央にわさびをのせる。つけるというよりは、置く感覚。





36

握りの手順４
握る

① シャリ玉をネタにのせる。



② シャリの中央を右手の指先で押して、くぼみをつけると同時に、シャリ玉とネタをなじませる。

③ 左手を丸めて包み込み、親指でシャリの端を押さえ、右手の人差し指と中指を伸ばしてすし飯とたねを密着させながら形を整える。





37

握りの手順４
握る

ネタとすし飯を合わせ、寿司を一度右手に乗せて左手をかぶせ、持ち直して返す握り方。
動作が華やかで見栄えが良い。時間があり、ゆったり見せる時などに向く。

④ 左手を開き、寿司を指先の方に転がす。ネタは上になるように返す。

⑤ 返した寿司を右手の親指と中指でスシの側面をはさんで持つ。

⑥ 左手の第３関節、付け根あたりの位置、握りやすい位置に戻す。

⑦ すしをせた左手の親指を立てるようにしてネタの上の方を押さえ、右手の親指と中指で脇を押さえる。

⑧ 左手を丸め、右手の人差し指と中指でネタを押さえ、形を整える。







38

握りの手順４
握る

⑨　右手ですしの左上に右手の人差し指、右下に親指をかけ、左右を持って180度回転させる。

⑩　右手の人差し指でネタの上部を押さえ、左手は親指で上側を押さえ、４本の指ですしを包み込むようにして、左右を押さえて軽く締めるように握る。






握り寿司①：フクラギ

フクラギは、出世魚であるブリの若魚期の名称で、北陸（特に富山）でよく使われる呼び名。地域により呼称は異なるが、富山では一般にフクラギ → ガンド → ブリと成長段階で名前が変わる。およそ30〜45cmがフクラギと呼ばれる。

■ 生息場所
富山湾を含む日本海沿岸を中心に分布。回遊性が強く、春から秋にかけては沿岸の比較的浅い海域を群れで回遊し、餌となる小魚を追って移動。富山湾は急深な地形と豊富なプランクトンにより餌資源が多く、若魚の生育環境として適している。

■ 主な漁法
富山では、定置網漁

■ 盛漁期
地域差はあるが、富山湾では秋（9〜11月頃）が主な盛漁期とされる。
この時期は身に適度な脂がのり、刺身や寿司種として扱いやすい状態になる。冬の寒ブリほどの強い脂ではなく、さっぱりとした若々しい味わいが特徴。



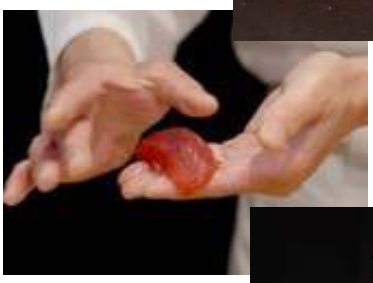


握り寿司①：鮪　マグロ

富山湾と暖流
日本海側には暖流である対馬海流が北上している。その一部が能登半島沿いに流れ込み、富山湾にも影響を与える。この暖流にのって、暖海系の回遊魚であるマグロが富山湾に入ってくる。富山湾は急深な地形と豊富な餌環境を備え、回遊魚が立ち寄る場となっている。

黒鮪（クロマグロ）と氷見マグロ
赤身魚の王者はマグロ。日本近海で漁獲される主な種類は、クロマグロ、ミナミマグロ、メバチマグロ、キハダマグロ、ビンチョウマグロの5種だが、その中でも最高級とされるのがクロマグロ（ホンマグロ）。富山では、夏に近海で水揚げされるクロマグロを氷見マグロと呼ぶ。クロマグロは回遊魚であり、獲物を追って日本海を北上し、やがて青森県・大間沖へ向かう。その途中、能登半島沿岸や氷見沖を通過。氷見沖は地形的に魚が入り込みやすく、定置網にかかる天然のクロマグロが初夏の短い期間だけ水揚げされる。それが氷見マグロだ。夏のクロマグロは、濃厚さと清涼感が共存する、季節限定の味わいある。

主な漁法：定置網漁
盛漁期（富山）：春～夏（初夏が最盛）


41

握り寿司②：鮃　ひらめ

鮃（ひらめ）は、日本を代表する白身魚のひとつ。透き通るような白身のなかに、わずかに飴色を帯びた白さが見られるものは、脂がしっかりとのっている証しとされる。
脂を含みながらも味わいは淡く、後味はきわめて上品。その品格から、鮃は「冬の白身の王様」と呼ばれている。

■ 生息と富山湾の関係
鮃は水温の変化に応じて移動する魚で、分布の上では富山は西の終点にあたる。
富山湾は急深な地形と安定した環境を備え、鮃にとって居心地のよい海域とされ、長くとどまる個体も多く見られる。

■ 身質と味わい
鮃は海底付近で素早く動き、獲物を捕らえる魚です。そのため、しっかりとしたうま味と弾むような歯ごたえをを併せ持つ。特に、ひれの付け根にあたるエンガワは、独特の食感とコクがあり、寿司種としても高い人気がある。白いすし飯と調和しながら、噛むほどにうま味が広がる鮃は品のある存在感で、冬から春のカウンターを支える。

主な漁法：刺網漁、定置網漁
盛漁期：冬～春






42

握り寿司④：白えび昆布締め握り

白えび ― 富山湾の宝石
昆布締めで味わう、透明なうま味

■ 白えびとは
白えびは、体長6〜8cmほどの小型のえびで、透明感のある淡い白色が特徴である。水揚げされると殻が透き通り、その繊細な姿から「富山湾の宝石」とも呼ばれている。
深海に近い環境で生息し、主に富山湾で漁獲される。足が早く傷みやすいため、産地でなければ鮮度の高い状態で味わうことが難しい食材である。

■ 富山にとっての白えび
白えびは富山を代表する水産資源のひとつであり、地域ブランドとして高い価値をもつ。
刺身、天ぷら、かき揚げ、干物、加工品など多様な形で利用され、観光資源としても重要な存在である。
とくに、漁港と消費地が近い富山では、鮮度を活かした調理法が発展してきた。

■ 昆布締め握り
白えびの握りは、次のような段階的な表現が可能である
- 生のままの甘みを味わう握り
- 軽く塩をあてて引き締めた握り
- 昆布締めにしてうま味を高めた握り

昆布締めは、その中でもうま味を最大化する技法であり、富山の「昆布文化」と白えびという地域資源が結びついた象徴的な一貫である。







握り寿司⑤：白えび軍艦

白えび ― 富山湾の宝石
昆布締めで味わう、透明なうま味

■ 白えびの味わい
白えびは甘みが強く、上品でやわらかなうま味をもつ。一方で身は非常に繊細で、水分も多いため、扱いには注意が必要である。生のままでも楽しめるが、わずかな加工によって味の印象は大きく変わる。

■ 白えびと昆布締め
白えびの昆布締めは、富山らしい調理法のひとつである。昆布のグルタミン酸と白えびの持つイノシン酸が合わさることで、うま味の相乗効果が生まれる。また、昆布が余分な水分を吸収することで身が締まり、甘みとうま味が凝縮される。
透明感のある白えびは、昆布の色素をまとい、やや飴色に変化する。生の繊細な甘みを活かすか、昆布締めでうま味を深めるか。その選択は、白えびの楽しみ方の幅を示している。









TOPICS
昆布締めとは？

うま味を引き出す伝統技法 ― 富山と昆布締め

昆布締めは、魚の切り身を昆布で挟み、時間をかけてなじませる日本料理の代表的な技法である。白身魚に多く用いられ、素材の持ち味を引き立てる方法として発展してきた。

富山においてこの技法が根づいた背景には、「昆布文化」がある。江戸時代、北前船によって北海道の昆布が日本海沿岸にもたらされ、富山はその流通の重要な拠点となった。昆布は保存性の高い貴重な食材として広まり、やがて日常の食文化の中に深く組み込まれていった。

昆布にはグルタミン酸が豊富に含まれている。一方、魚にはイノシン酸が多い。この二つが合わさることで、単独では得られない強いうま味が生まれる。昆布締めは、こうした相乗効果を経験的に活用してきた知恵の結晶である。

さらに、乾燥した昆布は魚の余分な水分を穏やかに吸収する。水分が抜けることで身は締まり、うま味は凝縮される。富山湾で揚がる新鮮な白身魚に昆布締めを施すことで、鮮度の高さに加え、より深みのある味わいが生まれる。

富山の寿司文化において昆布締めが重要な位置を占めるのは、単なる技法だからではない。
それは、北前船の歴史、昆布の流通、そして富山湾の魚という地域条件が重なり合って成立した、土地に根ざした味わいなのである。





第4章：巻物の基本と技術

海苔とシャリの一体化：配置の精度と巻きの技術

巻物は、握りずしよりも古い形式の寿司とされる。
江戸前では、半切りの海苔で巻くかんぴょう巻きが基本であり、簡素で実用的な料理として親しまれてきた。鉄火巻きも、当初は魚の切りくずを芯に用いた素朴な巻き物であった。
その起源は江戸中期以前にさかのぼるといわれ、具材には生ものを用いない精進仕立てが原則であった。かんぴょう、高野豆腐、煮椎茸、玉子焼き、青物などを芯に据え、海苔一枚、あるいは一枚半で巻く太巻きへと発展する。関西以西では、「巻き寿司」といえばこの太巻きを指すことが多い。
やがて、きゅうりを巻くかっぱ巻き、まぐろを芯にした鉄火巻き、海苔を内側にする裏巻き、手のひらで仕上げる手巻き寿司など、多様な形式が生まれた。
巻物は、単に具材を包む料理ではない。
芯を中心に据え、海苔とシャリを一体の構造として組み上げる料理である。
断面にはすべてが現れる。
芯の位置、巻き締めの強さ、切り口の正確さ。その一つひとつが完成度に直結する。
巻物とは、見えない内部を設計する仕事であり、外観と味の均衡を同時に求められる技術のかたちである。



巻き寿司の基本形

巻き寿司は、江戸中期以前に成立したといわれ、握り寿司よりも古い形態である。初期の江戸前では、海苔を半切りにしたかんぴょう巻きが中心であった。具材の原則は生ものを用いない精進仕立てで、かんぴょうや高野豆腐、煮しいたけなどが用いられていた。

その後、きゅうりを巻いたかっぱ巻きや、魚の切りくずを芯にした鉄火巻きが生まれ、具材は次第に多様化していく。現在では鉄火巻きといえばまぐろを指すのが一般的であるが、もともとは端材を無駄なく活用する工夫から始まったものである。

関東では巻き物を総称して「海苔巻き」と呼び、太さによって太巻きと細巻きに分ける。一方、関西では「巻きずし」といえば太巻きを指すことが多い。さらに、海苔の扱いにも地域差があり、関東ではあぶって用いることが多いのに対し、関西では焼かずに使用するのが一般的である。





巻物の手順　鉄火巻き
材料の準備

鉄火巻
マグロの柵を、約１cmいくらいの太さに切り、形を整える。





かんぴょう巻
かんぴょうを５～６本用意し、左右を揃えてひとまとめにして、太さが均一になるように整える。



巻物の手順　かっぱ巻き
材料の準備

きゅうりを切る❶
① きゅうりはタネの部分が小さい白っぽくなっていないものを使い、長さを2等分に切る。曲がっているものは、余計な曲線部分を切り落とす。
② きゅうりを中心の水っぽいタネの部分を落とす。。
③ きゅうりを重ね、食感が残るようにマッチ棒程度の太さに切る。





きゅうりを切る❷
① きゅうりを海苔の幅よりも少し短く切る。
② きゅうりを断面を６等分するように切る。
③ 中心のタネの部分は切り落とす。











巻物の手順　鉄火巻き
巻きすの扱い方・シャリの置き方

① 巻きすには表裏がある。竹が滑らかで平らな表側を上にして、かがり糸のある端を向こうにしておく。海苔を手前いっぱいにまきすの上に置く。海苔はざらざらの面（裏）を上にする。




② 半切の海苔を巻きすの手前の端に合わせて中央に置く。



③ 手酢をつけてシャリを60～80gぐらいとり、細長い円形、俵形のように軽く握る。





51

51

巻物の手順
シャリの置き方

④ 海苔の左端から、俵を横にして、左手で押していくような形で、海苔の向こうは10㎜ほど残して広げる。この時、右手の人差し指と中指と親指で型取りをしながら、左手の4本の指でならしていく。



⑤ 右手の指で海苔からシャリがはみ出さないように抑え、海苔の端までシャリを伸ばし、左手の指先を立てるようにして海苔の手前までシャリを広げる。







52

52

巻物の手順　鉄火巻き
シャリの置き方

⑥ シャリの真ん中は、両手の指先を使って均等になるように、手前までシャリを広げる。



⑦ 海苔の向こうは10㎜ほど、手前は少し残る程度、のり代を残す。具を置く場所は中央で、ややくぼみがあり、シャリ全体が均等に広がっている状況が良い。



巻物の手順　鉄火巻き
シャリの置き方

⑨ わさびをぬる



⑩ マグロをすし飯の中央に置き、マグロが端からはみださないようにする。





⑪ マグロを指先で押さえながらまきすを手前から持ち上げて巻き込む。



巻物の手順　かんぴょう巻き
巻き方

⑫ 巻きすの端が奥の巻きすにつくようにひと巻きし、いったん軽く押さえる。



⑬ 巻きすを奥に転がすようにして巻く

⑭ 指先で押さえて丸く形を整える。あまり力は入れず、巻きすで包むようにふわっと巻く。



⑮ 両手の人差し指で真上を押さえて、親指は手前側で、残りの指で向こう側を押さえて形を決める。

⑭ 巻きすを外し、両端のシャリを押さえて整える。



55

巻物の手順　かんぴょう巻き
巻き方

① 巻きすの端が奥の巻きすにつくようにひと巻きし、いったん軽く押さえる。



② 巻きすを奥に転がすようにして巻く

③ 指先で押さえて丸く形を整える。あまり力は入れず、巻きすで包むようにふわっと巻く。



④ かんぴょうをすし飯の中央に置き、かんぴょうが端からはみださないようにする。

⑤ かんぴょうを指先で押さえながらまきすを手前から持ち上げて巻き込む。



56

巻物の手順　鉄火巻き
切り分ける

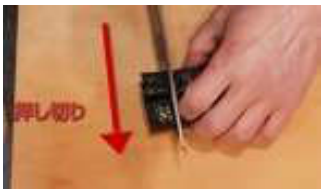
① 包丁をぬれ布巾でぬぐい、長さを半分に切る。



② 包丁は切る都度ぬれ布巾でぬぐう。



③ 2本並べて3等分に切る。





巻物の手順　かっぱ巻き
巻き方









巻物の手順　かっぱ巻き
巻き方








第5章：包丁技術とメンテナンス

包丁の種類と用途

包丁の使い分け
― 柳刃包丁と出刃包丁 ―
すしの調理において、包丁の使い分けは基本中の基本である。主に、刺身や切り付けに用いる柳刃包丁と、魚の下処理に用いる出刃包丁を用途に応じて使い分ける。

出刃包丁
厚みがあり重みのある構造をしている。魚をおろす、骨を断つ、頭を落とすといった工程に適しており、力を必要とする作業に向いている。一方で、繊細な切り付けには適さない。

柳刃包丁
細長く、刃渡りが長いのが特徴である。すしにおける基本的な切り方は「引き切り」であり、刃を前後に動かしながら素材を一度の動作で切り離す。柳刃の長い刃は、この引き切りを滑らかに行うために設計されている。
一度の動きで切り終えることにより、魚の細胞を過度に押しつぶすことなく、断面を美しく整えることができる。断面が整うことで、舌ざわりや見た目が向上し、素材本来のうま味を損なわない。

このように、包丁の形状は単なる道具の違いではなく、調理の理論と密接に結びついている。用途に応じて適切な包丁を選び、正しい動作で扱うことが、すしの品質を支える重要な要素である。。



包丁の正しい持ち方　― 安定と精度を生む基本姿勢 ―

包丁の扱いにおいて、正しい持ち方は安全性と仕上がりの精度を左右する重要な要素である。まず、握り手（柄）はしっかりと握るが、力みすぎないことが大切である。親指と中指で柄を支え、手のひら全体で包み込むように持つことで、安定した動作が可能になる。

さらに、人差し指を包丁の峰（背の部分）に軽く添える持ち方が基本とされる。この指の位置が、包丁操作の精度を高める役割を果たす。

人差し指を峰に添えることで、刃先のわずかな角度の変化を指先で感じ取ることができる。切り付けの際、刃はわずか数ミリの傾きの違いで断面の状態が変わる。指先で角度を感知しながら動かすことで、素材に対して最適な角度を保ち、狙い通りの切り口を実現できるのである。

この持ち方は単に見た目の所作ではない。刃先を繊細にコントロールし、安全に、かつ正確に作業するための合理的な方法である。安定した握りと適切な指の配置は、包丁技術の基礎として確実に身につけておきたい。



包丁の研ぎ方― 切れ味を保つための基本技術 ―

包丁の切れ味は、すしの品質を左右する重要な要素である。どれほど優れた技術を持っていても、刃が鈍っていれば美しい断面は得られない。そのため、定期的に包丁を研ぎ、刃の状態を整えることが必要である。

砥石の準備

研ぎ作業は砥石を用いて行う。使用前には砥石を十分に水に浸し、内部まで水を含ませる。研いでいる間も、砥石の表面が乾かないよう水を適宜加える。砥石が安定するよう、滑り止めの台や濡れ布巾の上に置いて固定することも重要である。

角度を保つ

包丁を砥石に当てる際は、一定の角度を保つことが基本となる。角度が安定しないと、刃先が丸くなったり、切れ味が均一にならなかったりする。一般的には、刃と砥石の間にわずかな隙間を保ち、その角度を最後まで維持する。





研ぎの基本動作

動作の基本
包丁は砥石の上で前後に動かして研ぐ。基本は、押すときにやや力をかけ、引くときは力を抜くことである。過度な力は必要なく、一定のリズムで安定した動きを保つことが、均一な刃をつくるポイントとなる。
研ぐ際は、刃の上に五本の指を添えて押さえる。指先を刃の腹に均等に置き、刃先へ適切な圧力が伝わるようにする。五本指で支えることで力が分散し、刃全体を安定して研ぐことができる。
また、刃元から刃先へ順に研ぎ進めることが重要である。研いでいる部分の真上に常に指を置くよう意識し、位置を少しずつ移動させながら作業を行う。
研ぎ終えたら、刃の状態を確認し、水で十分に洗い流す。砥石も面を整えて乾燥させ、次の使用に備える。

研ぎの本質
包丁研ぎは、単に切れ味を回復させるための作業ではない。刃の状態を自らの感覚で確かめながら、道具と向き合う時間である。
安定した切れ味は、日々の丁寧な研ぎの積み重ねによって保たれる。











研ぎの基本動作



鮪の柵どり

マグロは他の多くの寿司ダネと異なり、一尾のまま店舗に入荷することは少ない。一般的には枝肉やブロックの状態で仕入れられ、そこから用途に応じて柵どりを行う。
まず大きく、血合い・赤身・中トロ・大トロの四つに分ける。脂の入り方や筋の位置を見極めながら、部位ごとに整理していく。

① 血合いを取り除く
ブロックを血合いが上になるように置く。血合いと赤身の境目に柳刃包丁を入れ、境界に沿って刃を引き、血合いをはがすように切り離す。
② 赤身と中トロを分ける
赤身と中トロの境界に、まな板と平行に包丁を入れる。繊維の方向を確認しながら、そのラインに沿って切り進める。
③ テンパを取る
中トロ上部のおよそ3cm程度を切り分ける。この部分を「テンパ」と呼ぶ。脂の入り方が均一でないため、用途を考慮して扱う。
④ 赤身を整える
赤身側に残った血合いを丁寧に取り除き、形と厚みを整えて均質なサクに仕上げる。
⑤ 中トロと大トロを分ける
脂の層を見極めながら、包丁をまな板に対して直角に入れ、中トロと大トロを切り分ける。

マグロのサクどりは、単なる解体作業ではない。脂の質や繊維の状態を読み取りながら部位を正確に分けることが、その後の切りつけや握りの質を左右する重要な工程である。





切り付けの基本　マグロの切りつけ

切りつけとは、サク取りした魚を握り寿司に適した大きさと形に切り分ける工程である。これは単なる分割ではなく、寿司の見た目・食感・味わいを左右する重要な技術である。ネタはシャリとの均衡が重要であり、大きさや厚みが適切でなければ全体のバランスが崩れる。切りつけの段階で、握りにのせた際の形状や重心が決まる。

基本は、魚の繊維に対して直交する方向へ、やや斜めに包丁を引くことである。これにより断面が広がり、やわらかな食感が生まれる。厚みもこの角度によって調整される。
切り終える直前には、包丁をまな板に対して垂直に立てて刃を整える（包丁を返す・効かせる）。片刃の柳刃包丁を用いることで断面が鋭く整い、寿司の輪郭が明確になる。

魚の種類や季節によって身質は異なるため、脂の量や繊維の締まり、水分量を見極めながら厚さや角度を調整することが求められる。

切りつけは、素材への理解と的確な判断が反映される基本技術である。

① 柳刃包丁のアゴ（刃元）から入れ、マグロの繊維と交差する角度で斜めに切り始める。




② 包丁を引き切りし、切り離す直前に刃を垂直に立てて落とす。




鮃の皮引きと切りつけ




切りつけ








皮引き





フクラギの皮引きと切りつけ





皮引き







切りつけ

① 柳刃包丁のアゴ（刃元）から入れ、マグロの繊維と交差する角度で斜めに切り始める。







② 包丁を引き切りし、切り離す直前に刃を垂直に立てて落とす。





参考資料

新潟県寿司組合専門学校テキスト.新潟県寿司組合.学内資料
寿司検定公式テキスト1級　2024年版. 全日本寿司連盟協会・寿司ウォーカー編集部. 2024. 寿司ウォーカー
寿司検定公式テキスト2級　2024年版. 全日本寿司連盟協会・寿司ウォーカー編集部. 2024. 寿司ウォーカー
寿司検定公式テキスト3級　2024年版. 全日本寿司連盟協会・寿司ウォーカー編集部. 2024. 寿司ウォーカー
お酢・お寿司検定 公式テキスト. 赤野 裕文、一般財団法人 職業技能振興会監修. 2024. 日本能率協会マネジメントセンター
まんがで学ぶ寿司の技術: 東京すしアカデミーの授業. 高田千種、辻本幸路、東京すしアカデミー 監修 . 2018. 小学館
寿司の技術大全. 目黒秀信. 2023. 誠文堂新光社
寿司大全. ムック編集部. 2018. ステレオサウンド
すしのサイエンス. 土田美登世ほか. 2020. 誠文堂新光社
富山のすしはなぜ美味しい.巽 好幸・土田 美登世. 2025. 北日本新聞社
すし技術教科書 関西ずし編. 全国すし商生活衛生同業組合連合会. 1985. 旭屋出版
すし技術教科書 江戸前ずし編. 全国すし商生活衛生同業組合連合会. 1989. 旭屋出版
現代すし技術教本 江戸前ずし編. 全国すし商生活衛生同業組合連合会. 2015. 旭屋出版
すしは進化する　変わりゆく江戸前、鮨なんばの表現. 難波英史. 2025. 旭屋出版
鮨 一幸のすべて. 工藤 順也、藤田 実子、井上 浩輝. 2021. KADOKAWA
鮨職人の魚仕事: 鮨ダネの仕込みから、つまみのアイデアまで. 柴田書店編集部. 2018. 柴田書店
おいしい魚の目利きと食べ方築地魚河岸仲卸直伝. 生田 與克. 2010. PHP研究所
すしの本. 篠田統. 2002. 岩波書店
江戸前魚食大全：日本人がとてつもなくうまい魚料理にたどりつくまで. 冨岡一成. 2016. 草思社
鮓・鮨・すし すしの事典. 吉野 舜雄. 1990. 旭屋出版
すしの事典. 日比野光敏. 2001. 東京堂出版
すし・寿司・SUSHI. 森枝卓士. 2002. PHP研究所

付録② フィールド学習用教材（見学記録シート・インタビューガイド・振り返りワークシートなど）

見学記録シート

学校名：　　学科：　　学年：　　氏名：

見学先	見学日時	見学先担当者

見学の目的（今回の見学で明らかにしたいことなどを書きましょう）

見学での観察と記録（説明を受けた内容、観察したことを具体的に記録しましょう）

例：作業工程・仕事の流れ／使用している道具・設備・素材／衛生・品質・安全管理の工夫

見学することでわかった技術・知識・こだわり

例：専門技術の特徴／マニュアルではなく知識や経験により支えられていること／地域性・文化・歴史との関係

印象に残ったこと・気づいたこと（強く印象に残った場面や言葉、そう感じた理由を書きましょう）

疑問・課題（疑問に思ったこと、さらに深めたいテーマをまとめましょう）

インタビューガイド

学校名：　　学科：　　学年：　　氏名：

インタビュー先	インタビュー予定日時	インタビューする人

インタビューの目的（何を知るためのインタビューかを書きましょう）

マナー・注意事項

・学校名・氏名・目的を伝える
・記録・撮影の可否確認
・時間への配慮とお礼

基本質問（共通）

1. この仕事を始めたきっかけ
2. 一日の仕事の流れ
3. 特に重要だと考える技術・判断

質問（インタビューの目的に合わせて質問を考えましょう）

例：専門性・文化に関する質問（仕事で重視している点・伝統と変化への向き合い方・地域との関わり）
　　キャリア・学び（若手に求められる力・学び続けるために大切なこと）

番号	質問

インタビューメモシート

学校名：　　学科：　　学年：　　氏名：

インタビュー先	インタビューをする方	見学日時

インタビューの記録

番号	質問補足	回答

見学後ワークシート

学校名：　　学科：　　学年：　　氏名：

見学先	見学日時	見学先担当者

今回のフィールド学習で得られたこと（知識・技術面／考え方・価値観）

考えたこと・感じたこと（フィールド学習前と後で考えがどう変わったかも含めて書きましょう）

課題・疑問点（授業・実習で意識すること／自主的に取り組む学習内容／さらに調べてみたいこと／わからなかったこと）

次の学びへの行動計画（授業・実習で意識すること／自主的に取り組む学習内容）

今回のフィールド学習をまとめましょう（将来の職業観・進路への影響や考えの変化／目指したい姿）

寿司職人インタビュー動画　ワークシート（選択肢付き）

学科名　　学年　　氏名

① 基本情報

店名：
職人名：

② 印象にのこった言葉・場面

この動画で一番印象にのこった言葉・場面を書きましょう。

1.
2.
3.

③ 発言の整理（当てはまるものを全てチェックしてください）

A. 大切にしていること（価値観）

- ☐ 素材を大切にしている
- ☐ 地域性を大切にしている
- ☐ 味の一貫性
- ☐ 基本を大切にする
- ☐ 手間を惜しまない
- ☐ お客さん第一
- ☐ 誠実さ
- ☐ 継続
- ☐ 探究心
- ☐ 自分なりのこだわり
- ☐ その他（　　）

B. 職人としての気概・覚悟

- ☐ 厳しさを受け入れる
- ☐ 楽しみながら続ける
- ☐ 妥協しない
- ☐ 責任感が強い
- ☐ プロ意識が高い
- ☐ 当たり前のことを続ける
- ☐ 一生学び続ける
- ☐ 技を磨き続ける
- ☐ 自分に厳しい
- ☐ その他（　　）

C. 生き方・働き方

- ☐ コツコツ積み重ねる
- ☐ 毎日同じことを大切にする
- ☐ 地域に根ざす
- ☐ 店を守る
- ☐ お客さんとの関係を大切にする
- ☐ 静かに仕事をする
- ☐ 会話を楽しむ
- ☐ 自分のペースを持つ
- ☐ 長く続けることを重視
- ☐ その他（　　）

④ ③でなぜその項目を選んだのか、最も印象にのこった発言や場面と理由を書きましょう。

場面・発言：

理由：

⑤ この職人が目指している姿

この職人は、どんな寿司職人になりたいと思っていますか？
あるいは、どのような職人を目指してきたと思いますか？

⑥ 自分が目指したい職人像

動画を見て考えた、自分の将来像を書きましょう。

⑦ 今日の学び

今日の動画から学んだことを１つ、書きましょう。

寿司職人インタビュー動画　ワークシート

学科名　　学年　　氏名

① 基本情報

店名：
職人名：

② 印象に残った言葉・場面

この動画で一番印象にのこった言葉・場面を書きましょう。

1.
2.
3.

③ 発言の整理

以下の3つの視点からどの発言からそう思ったか、発言を整理しましょう。

A. 大切にしていること（価値観）

例：素材、地域、お客さん、味、誠実さ、継続　など

B. 職人としての気概・覚悟

例：仕事への責任、厳しさ、楽しさ、続ける力　など

C. 生き方・働き方

例：日々の過ごし方、考え方、店との向き合い方　など

④ そのように感じた理由

③で書いた内容について、最も印象にのこった発言や場面と理由を書きましょう。

場面・発言：

理由：

⑤ この職人が目指している姿

この職人は、**どんな寿司職人になりたいのか**を書いてみましょう。

⑥ 自分はどんな職人になりたいか

動画を見て考えた、自分の目指す姿を書きましょう。

⑦ 今日の学び

今日の動画から学んだことを１つ書きましょう。

令和7年度　文部科学省委託事業
地域産業中核的人材養成事業（人口減少地域の職業人材確保）

富山から全国へ「寿司文化×人材育成」で地域をつなぐ
富山発・寿司人材人材育成による地域産業活性化プログラム事業

補助教材
寿司文化リサーチブック・ワークシート

富山の寿司の文化的背景
― 水から読み解く ―

水が変われば、寿司は変わるか？

1

特別な富山

私たちは富山の寿司の文化的な背景を知るために
富山の特別な条件について調べることにしました

富山の寿司職人、寿司に関わるものを生産・販売している人たちが、
特別な富山について話すとき、共通しているのが「水」の素晴らしさでした

ここを起点として

私たちは「水」を手がかりにして、富山がどのように特別なのかを、調査していきます

さて、まず、「水」について、グループで話し合ってみましょう！





2

よい水とはどういう水？

私たちがおいしいと感じる水

お米を研ぐときに最初に浸す水

よい水とは
どういう水なのでしょう？



3

おいしい水とは？

おいしい水
味は？
匂いは？
口当たりは？
温度は？

1. 思いついたことを書き出してみましょう

2. 書き出したあと、グループで話し合ってみましょう

4

水が変われば、寿司は変わるか？　ワークシート①　おいしい水とは？

	よい水とは？	グループワークで加えたこと
味		
匂い		
口当たり		
温度		

5

よい水とは？

よい水
用途によって
どんな水？

1. 思いついたことを書き出してみましょう

2. 書き出したあと、グループで話し合ってみましょう

6

水が変われば、寿司は変わるか？　ワークシート②　よい水とは？

用途	よい水とは？	グループワークで加えたこと
飲料		
炊飯		
醸造		
米づくり		
野菜づくり		
飼育		
化粧水		
風呂		

水が変われば、寿司は変わるか？　ワークシート③　水と魚・水と米・水と味

水　と　魚

水　と　米

水　と　味

1. これらの関係について思いついたことを書き出してみましょう

2. 書き出したあと、グループで話し合ってみましょう

水が変われば、寿司は変わるか？　ワークシート③　水と魚・水と米・水と味

	思いついたこと	グループワークで加えたこと
水と魚		
水と米		
水と味		

9

富山の地形と水

- 私たちは富山の水について調べていくと、その水を生み出しているのは、富山の地形が大きく関係していることがわかりました

富山の地形と水の関係について
富山県黒部市
生地（いくじ）の湧水から
調べてみましょう



10

ワークシート②

生地の湧水

どこからきて
どこに向かうのか

1．生地はどんなところ？

2．どんな地形？　山と海との関係は？

3．どこが他の地域とは違うのか、グループで話し合ってみましょう

	思いついたこと	グループワークで加えたこと
生地はどんなところ？		
どんな地形？ 山との関係は？ 海との関係は？		
どこが 他の地域と違うのか？		

富山の水とは？

富山の地形

立山連峰：雪解け水の供給源
富山湾：水深 1,000m級の急深海域

高低差 約4,000mの循環構造

富山の水とは？

富山の水の成分を調べてみましょう

13

水が変われば、寿司は変わるか？　ワークシート⑤　富山の水の成分

成分	おいしい水の要件	富山の水	
水温（℃）			
硬度（mg/L）			
蒸発残留物（mg/L）			
遊離炭酸（mg/L）			
過マンガン酸カリウム消費量（mg/L）			
臭気			
残留塩素（mg/L）			

14

水が変われば
寿司は変わるか？

富山の水は
寿司をどうする？

寿司にとってよい水とは？
グループワークで話し合ってみましょう

令和7年度　文部科学省委託事業
地域産業中核的人材養成事業（人口減少地域の職業人材確保）

富山から全国へ「寿司文化×人材育成」で地域をつなぐ
富山発・寿司人材人材育成による地域産業活性化プログラム事業

補助教材
海外客対応シナリオ演習ノート

あなたの一貫は、世界に伝わるか？

1

本日の目的

技術を“文化として”伝えられる職人になる

英語力ではなく「何を伝えたいか」を育てる

富山を代表する白えびの何を伝え、どう表現するかを理解する



2

2

シナリオ設定

初来日の欧州客
富山で初めて寿司を食べる
カウンターでおまかせを注文
その中には白えびの寿司が入っています

何が求められているのか？

ペアでこの状況を想像して話し合ってみましょう

3

3

説明しなければならないことは？説明したいことは？

あなたが説明する要素は何でしょう？

- □ 魚の特徴
- □ 季節性
- □ 技法の理由
- □ 富山らしさ
- □ 安全性・衛生
- □ 食べ方

ペアで優先順位を決め、準備しましょう

4

4

白えび
英語でなんという？

1. Japanese glass shrimp
基本・正式名称
意味： 日本のガラスのエビ
白えびの最大の武器である「透明感」を伝える

2. White shrimp
一般的な呼称
意味： 白いえび 。
最も伝わりやすく、メニュー等でも一般的に使われる

3. The Jewel of Toyama Bay
文化的な表現（キャッチコピー）
意味： 富山湾の宝石
単なる食材ではなく、希少性と美しさを備えた「宝物」であることを強調

白えびについて
日本語で思いつく単語をあげましょう

特徴

季節

技法

富山らしさ

白えびの表現

特徴

小さい
透明感
繊細
甘い
とろける
深海性
傷みやすい
手でむく

技法

握り
軍艦
昆布締め
手むき
鮮度

季節

春～初夏
富山湾の旬
春の象徴

富山らしさ

富山湾の急深
立山の雪解け水
多魚種文化
地元漁港直送
「富山湾の宝石」

Shiro-ebi (Japanese glass shrimp)　Jewel of Toyama Bay

Characteristics

small
transparent
delicate
sweet
soft texture
deep-sea shrimp
very fresh
hand-peeled

Techniques

Nigiri
Gunkan
Kobujime
(kelp curing)
hand peeling
gentle handling
fresh preparation

Season

spring
early summer
seasonal specialty
local catch

Toyama Identity

Toyama Bay
deep sea
snowmelt water
local fishermen
fresh seafood culture
“Jewel of Toyama Bay”[8]

Scene１：職人が白えびの握りを出す



富山特有の地形が「鮮度」という価値を生んでいることを伝える

お客様：

これは何ですか？

職人：

Level 1
富山湾で獲れた『白えび』です。

Level 2
富山湾の白えびです。とても小さいですが、非常に甘みがあります。

Level 3
富山湾の白えびです。富山は深い海と山がとても近いため、驚くほど新鮮な状態で提供できるのです。.

9

9

Scene１：職人が白えびの握りを出す



Guest :

What is this?

Sushi Chef ：

Level 1
This is Japanese glass shrimp from Toyama Bay.

Level 2
This is Japanese glass shrimp from Toyama Bay.
It is very small but very sweet.

Level 3
This is Japanese glass shrimp from Toyama Bay.
Since the deep sea is so close to the mountains in Toyama, we can serve them incredibly fresh.

10

10

白えびの握り

Scene２：生で食べられるのかという客の不安

問いの裏にある「安全性への不安」を払拭し、期待感に変える

お客様：

生ですか？

職人A：（鮮度で安心感を与える）
はい、生で提供しております。富山湾がすぐ近くですので、格別に鮮度が良いのが自慢です。

職人B：（管理の徹底を伝える）
はい、生です。安全性と本来の甘みを守るため、厳格な温度管理を徹底しています。

職人C：（価値を強調する）
はい。『富山湾の宝石』を味わうには、これが一番の方法です。非常に新鮮で繊細な味わいですよ。

11

11

白えびの握り

Scene２：生で食べられるのかという客の不安

Guest：

Is it raw?

Sushi Chef A：
Yes, it’s served raw. Since Toyama Bay is very close, we can serve it exceptionally fresh.

Sushi Chef B：
Yes, it is raw. We maintain very strict temperature control to ensure both safety and its natural sweetness.

Sushi Chef C：
Yes, this is the best way to enjoy the 'Jewel of Toyama Bay.' It's incredibly fresh and delicate.

12

12

Scene３：職人が白えび軍艦を出す



技術的な理由と味の調和を答える

お客様：

なぜ糊を巻くのですか？

職人A：
（形が）崩れないようにするためです。

職人B：
形を保ち、かつ（海苔の塩気などで）甘みのバランスを整えるためです。

職人C：
海苔の香りを加えることで、繊細な白えびの味わいをより引き立てるためです。

13

Scene３：職人が白えび軍艦を出す



Guest：

Why is it wrapped with seaweed?

Sushi Chef A：
To hold it.

Sushi Chef B：
To hold its shape and balance the sweetness.

Sushi Chef C：
The seaweed adds a nice aroma that complements the delicate shrimp.

14

Scene４：職人が白えび昆布締めを出す

富山の食文化（旨味の相乗効果）を伝える



お客様 ：

上にのっているものは
なんですか？

職人A：
それは昆布です。.

職人B：
『昆布締め』という技法で、旨味を凝縮させています

職人C：
富山では、昆布を使って素材本来の甘みを引き出す文化があるんです。

15

Scene４：職人が白えび昆布締めを出す。



Guest ：

What is this on top？

Sushi Chef A：
It is kelp.

Sushi Chef B：
We cure it with kelp to enhance umami.

Sushi Chef C：
In Toyama, we use kelp to bring out natural sweetness.

16

Scene５：白えびはとても小さい



Guest：　Japanese glass shrimp are so small！

Sushi Chef ：

Step 1｜生態の説明

- 富山湾は急深
- 深海性の小型種
- 透明で繊細

It lives in deep water in Toyama Bay, so it is naturally small and delicate.
（富山湾の水深が深い場所に生息しているため、生まれつき小さく繊細なのです。）

Step 2｜手仕事への接続

小さい＝扱いやすい？
それとも扱いにくい？

- 殻を一尾ずつ手でむく
- 非常に壊れやすい
- 強く触れない

Because it is so small, we peel each one by hand very carefully.
（とても小さいため、一尾一尾、非常に丁寧に手作業で殻を剥いています。）

17

Scene５：白えびはとても小さい



Guest：　Japanese glass shrimp are so small！

Sushi Chef ：

Step 3｜価値の再定義

小さいからこそ、手間がかかる。
手間がかかるからこそ、価値がある。

Their small size requires meticulous hand-peeling, which is what makes them so special and valuable.
（この小ささゆえに細やかな手剥きが必要であり、その手間こそが白えびを特別で価値あるものにしています。）

Step 4｜文化への接続

- 富山は多魚種文化
- 手間を惜しまない
- 鮮度を活かす文化

In Toyama, we respect delicate work.
（富山には、こうした繊細な手仕事を大切にする文化があります。）

18

おわりに

あなたの一貫を言葉にのせて

大切なのは「英語力」ではなく「伝えたい心」

完璧な発音や文法よりも、目の前のお客様に「何を届けたいか」という意志が、コミュニケーションの真の基盤となります 。
語学は道具にすぎません。あなたの中にある「富山の誇り」や「職人のこだわり」こそが、世界を動かす力になります 。

白えびの呼称は、あなたの「表現」の選択肢

White shrimp: **まずは分かりやすく、シンプルに事実を伝えたいときに**
Japanese glass shrimp: **その類まれな「美しさ」や「透明感」に価値を感じてほしいときに**
Jewel of Toyama Bay: **富山の豊かな自然が育んだ「奇跡」への感謝を込めたいときに**

「文化を伝える」職人へ

今回の白えびのように名称を選ぶことは、あなたがその一貫に込めたストーリーを選ぶことです 。「ただ出す」から「文化として伝える」へ 。
あなたの言葉が、富山の寿司を世界の「SUSHI」へと昇華させます 。

19

付録⑤ 寿司職人ストーリー・インタビュー記録

寿し処佐々木　佐々木哲次氏

富山の寿司職人ストーリー　1



職人ヒストリー

料理の道を志したきっかけは、家庭の中にあった。
再婚した母の相手が和食の料理人だったことが、自然と料理の世界へ目を向けさせたという。
当初は和食を志した。しかし、独立までの道のりを考えたとき、周囲から「寿司のほうが早く一人前になれる」と勧められる。
和食は十年単位の修行が当たり前。寿司なら三年から五年で形になる——そう聞いた。とはいえ、実際には十年以上の歳月を要した。
寿司が格好よかったから、というよりも、「この仕事で生きていく」という現実的な判断からの選択だったと振り返る。
そして三十五年。富山の魚と向き合い続けてきた。

嘘をつかないこと

佐々木氏が最も大切にしていることは、「嘘をつかないこと」だという。魚の状態、値段、仕入れの事情。すべては正直に、まっすぐに。
近年、魚の価格は大きく変動している。同じ内容を六年前と同じ価格では提供できない。それでも無理に合わせるのではなく、「今日はこの値段だからこそ、この質を出せる」と説明し、納得してもらう。8キロのブリと、12キロを超えるブリでは、味も脂もまったく違う。
価格差は、素材の違いそのものだ。
寿司は"その日の最善"で組み立てるもの。
約 100 種ほどは握れるだろうと語るが、すべてを並べるわけではない。試し、合わなければ引く。軽やかな実験を積み重ねながら、日々メニューは変化している。

富山の水がつくる寿司

富山の寿司文化について問うと、まず「水」を挙げる。
立山連峰から流れ出る水が海を育て、魚の味をつくる。水が良いから酒も良い。酒が良いから寿司も生きる。
使用する食材は、可能な限り地元のもの。県内外を問わず、同じ寿司を提供する。地方に来たなら、その土地のものを味わってほしいという考えからである。

技術と姿勢

寿司は新鮮さだけでは成り立たない。
一手間を加え、旨味を引き出す。締めや温度管理など、基本を積み重ねる。若い世代への教育については、まず基礎を大切にすべきだと語る。魚の扱い方、衛生管理、そして客に向き合う姿勢。技術以上に仕事に対する心構えが重要だと考えている。
「技術はあとからついてくる。心がなければ続かない。」

風土に支えられて

一人で握る現在、無理に客数を増やさない。
握りながら会話し、様子を見て、空気を読む。
それが崩れるなら、無理はしない。派手な演出ではなく、静かな対話の場を守ること。
それが佐々木氏の寿司である。
「35 年続けてこられたのは、富山の魚のおかげ。」
そう語る言葉には、土地への敬意がにじむ。

嘘をつかず、富山の魚と水に正直に向き合うこと。
基礎を守り、土地の味を、変化の中で磨き続けること。



寿し処 佐々木
〒930-0083
富山県富山市総曲輪 1-6-11 Kelly ビル 1F
営業時間／
17:30～23:30(最終入店 21:00)
※基は 2 日前までの予約のみ営業可
定休日／日曜・祝日

本家歩寿司　酒井正貴氏

富山の寿司職人ストーリー　2



職人ヒストリー

高校卒業後、寿司職人の道を志し上京。
寿司の原点とも言える東京・銀座の店で修行を重ね、約 25 年間、技と感性を磨いた。
当時、料理人の仕事を"人前で見せる"職業は多くなかった。
カウンター越しにすべてをさらし、手の動きも、間も、覚悟も見せる——
その姿に惹かれたことが、寿司職人を志した原点だったという。 やがて故郷・富山に戻り、家業を継ぐ。
東京で得た技術と、富山の風土への深い理解を重ね合わせながら、「富山でしか成立しない寿司」を探り続けている。

山から海へ落ちる水が、寿司のすべてを決めている

富山の寿司の最大の特徴は、朝に水揚げされた魚を、その日のうちに寿司として提供できる距離にある。立山連峰から富山湾へ一気に注ぐ水は、豊かなプランクトンを育み、富山湾を「天然のいけす」として成立させてきた。この地形と水の循環こそが、富山の寿司文化の前提条件である。
酒井氏は、「一手間を加えること」よりも、素材の状態を見極め、最も良いかたちで提供することを大切にしている。魚の大きさ、切り方、口に入れたときの感覚——寿司は職人の自己表現ではなく、食べる人に向けて整えられるものだという考え方に立っている。説明をしすぎないことも、酒井の姿勢のひとつである。押しつけがましい語りは避け、聞かれたときに必要な分だけ伝える。寿司は情報ではなく体験であり、誠実さともてなしの心が、味と空気をつくると考えている。

風土とともに握り、人を育てる

富山の寿司は、一つの浜だけでは成立しない。氷見、射水、新湊など県内各地の漁港、そして魚屋との信頼関係によって、一人前十数種の寿司が構成される。仕入れは個人技ではなく、地域との協業によって支えられている。寿司は、土地の自然と人のつながりの上に成り立つ文化である。

近年、富山湾ではこれまで見られなかった魚種も水揚げされるようになった。環境の変化を感じながらも、酒井氏は基本を大きく変えない。ただし、未知の魚は少しずつ、言葉を添えて勧める。体験を通して美味しさを知ってもらうことで、文化として根づいていくと考えている。

酒井が職人を育てる上で最も重視しているのは、人間力である。寿司は技術だけでは続かない。カウンターに立ち、客の反応を真正面から受け取る仕事だからこそ、人としての在り方が味や空間に現れる。

「寿司屋は、製造・営業・販売を一人で担う仕事。だからこそ、これ以上おもしろい仕事はない。」

寿司が好きであること。
人と向き合うことを厭わないこと。
その二つがあれば、寿司職人は一生続けられる仕事だと、酒井氏は静かに語っている。

寿司が好きであること
人と向き合うことを厭わないこと。







本家歩寿司
〒930-0023 富山市北新町 1-2-29
営業時間／
平日 17:00～0:00
日曜 17:00～23:00
定休日／月曜
※2 日前までのご予約で、昼営業可能

富山の寿司職人ストーリー 3

成希　滝本 成希氏

氷見の呼吸で、握る。
目に見えないものをかたちにする。



職人ヒストリー

高校卒業後、音楽業界で活動。
人前に立ち、空間を読み、観客と向き合う世界の中に身を置いてきた。
ロンドンで、音楽の仕事に携わり、そこから寿司職人の道へと転身。
東京で長年修業を重ね、技術だけでなく、カウンターという舞台でお客様と向き合う在り方を学んだ。
滝本氏にとって、音楽と寿司は遠い世界ではない。
演奏が一方通行では成立しないように、寿司もまた、握る側と食べる側の関係性の中で完成する。間の取り方、空気のつくり方、視線の交わし方――
一貫の背後には、そうした"パフォーマンス性"がある。
東京での経験を経て、地元・富山へ帰郷。
富山の自然や文化の美しさを、自分の寿司で表現したいという思いが、その決断を後押しした。
現在は地元客のみならず県外・海外からの来店も増えている。
富山発の寿司文化が、静かに広がりつつある。

押しつけない　整える

寿司は情報で味わうものではない。
まずは食べてもらい、感じてもらう。
そして、求められる情報を自らの言葉で語りかける。

空間はリラックスしていていい。かしこまらなくていい。
一人ひとりの嗜好や体調、会話の温度に寄り添いながら、その人にとって心地よい体験を設計する。寿司職人は、自己表現の強い作家ではなく、食材と客の間を取り持つ「ファシリテーター」である。
素材の魅力を最大限に引き出し、食べる人の感覚が自然に開くよう整えること。それが、自身のスタイルだと語る。

富山の水が、味をつくる

富山の寿司文化の強みは、圧倒的な鮮度環境にある。
近年は水温変化の影響で魚種が減少する一方、70～100 キログラムを超える高品質なマグロが水揚げされるなど、海の様相も変化している。しかし滝本氏が繰り返し語るのは、
「魚そのもののカをどう生かすか」
という視点だ。漁獲後の扱い、温度管理、熟成の見極め。基本技術の徹底が、そのまま寿司の完成度を決める。
富山の清らかな水、立山から富山湾へと流れる自然の循環。その環境が魚の質を高め、寿司文化の基盤となっている。寿司は、技術の産物であると同時に、風土の結晶でもある。

現場に立ち、自然を見ること

若い世代へ伝えたいことは何か。
滝本氏は、技術論よりもまず「現場に立つこと」を挙げる。
海を見て、漁を知り、魚に触れる。自然環境と直接向き合うことで、素材への理解は深まる。そして、ひとつの仕事に真摯に向き合うこと。継続すること。
寿司は派手な世界ではない。
しかし、突き詰めればどこまでも高いレベルに到達できる仕事だという。音楽も、寿司も、突き詰めるほどに、個人を超えて"場"をつくる仕事になる。

富山という風土と共鳴しながら、
滝本氏の寿司は、今日も静かに握られている。





成希　なるき
〒930-0021 富山県氷見市幸町 32-31
営業時間／
18:00～22:00
定休日／不定休
※予約時に確認

富山の寿司職人ストーリー 4

旭寿司　林 政伸 氏

お客さんに向き合い、会話を重ね、握る。
日々の積み重ねが、味をつなげる。



職人ヒストリー

幼少期から、料理は身近な存在だった。
父が料理の世界に関わり、家庭の中にも自然と"食"の空気があった。やがて兄が料理全般を担い、自身は寿司に専念する道を選ぶ。
寿司という専門分野を深く掘り下げること。それが、自分の役割だと感じたという。
寿司職人の魅力は何か。
林氏は、技術を積み重ねる過程そのものに喜びがあると語る。
魚の扱い方、包丁の角度、シャリの温度。一つひとつの精度を高めることが、そのまま味に直結する。
そして何より、カウンター越しにお客様と向き合えること。
「美味しい」という一言が、長い積み重ねを報われたものに変える。寿司は一朝一夕では完成しない。日々の積み重ねが、やがて"その人の味"になる。

つながりが、店をつくる

旭寿司は、射水の町に根ざしている。富山湾で水揚げされた新鮮な魚介を、その日のうちに提供できる地理的環境。この距離の近さが、寿司の質を支えている。
林氏は、生産者や仕入れ先との信頼関係を何よりも大切にする。良質な食材は、関係性の上に成り立つ。
さらに、近隣ホテルとの連携や送迎サービスなど、
観光客や宿泊客が来店しやすい環境づくりにも力を入れている。食事だけで終わらない。地域の魅力を伝えることも、寿司店の役割だと考えている。店は、地域とともにある。

変わり続けることで、続いていく。

技術を深めることは、表現の幅を広げることでもある。
新型コロナウイルス感染症の影響下では、テイクアウトやSNS 発信を導入し、経営の形も柔軟に変えてきた。
兄が料理を担い、ジビエなど新しい食材を取り入れる挑戦も重ねている。新しい可能性を探る姿勢を止めることはない。林氏も、指先に乗るほどのミニチュア寿司を握ることがある。それは単なる遊びではない。積み重ねてきた技術があるからこそできる、余白であり挑戦だ。

積み重ねること。
挑戦すること。

そして、変わり続けること。
それが、続いていく店のかたちである。

変化を恐れず、学び続けること。
それが店を守る力になる。

そして、富山の寿司文化は、鮮度の高さと四季の豊かさを強みにしている。その魅力を、料理だけでなく"物語"として伝えていくこと。それが、これからの寿司店の役割だと林氏は考えている。





旭寿司
〒930-0023 富山市北新町 1-2-29
営業時間／
火～日・祝前日・祝日
12:00～14:00 17:00～21:00
※日曜日、祝日に来られる場合は前もって予約

富山の寿司職人ストーリー 5

鮨処きよ水　清水 勇一 氏



職人ヒストリー

かつては、金融業界への道を志したこともあった。
数字を扱い、社会の構造を理解し、安定した職業に就く。それもまた一つの現実的な選択だった。しかし、人生には予想もしない転機が訪れる。ある「機会」と「タイミング」が重なり、清水氏は寿司職人という道へと進む決断をする。最初から明確な覚悟があったわけではない。だが、包丁を握り、魚に触れ、現場で学ぶうちに、この世界の奥深さに引き込まれていった。
寿司業界には、多様なキャリアパスがある。若いうちに独立を目指す職人もいれば、長く修業を重ね、経験を積み続ける道を選ぶ者もいる。清水氏は、その両方を冷静に見つめてきた。独立は年齢に関係なく可能だ。ただし、20 代という時期は、体力も吸収力も高く、挑戦するには最も適していることが多い。人生に「正解」はない。あるのは、動くべき瞬間を見極めることだ。

経営は、設計である。

寿司店の開業は、料理人としての技術だけでは成立しない。資金調達、店舗設計、動線計画、顧客層とのマッチング、メニュー構成、価格設定、衛生管理、スタッフ教育。一つひとつが欠ければ、店は続かない。清水氏は、寿司店経営を「総合設計」と捉えている。かつての業界は売上至上主義の傾向が強かった。しかし現在は、適正な報酬やワークライフバランスを重視する価値観へと移りつつある。長く続けるためには、無理をしない設計が必要だ。料理への情熱を維持するためにも、休むこと、家族との時間を守ることは重要である。学生に対しては、一つの進路に早急に絞るのではなく、学びの中で多様な可能性

風土との共鳴と未来への継承

北陸新幹線の開通以降、氷見を訪れる外国人観光客は増加している。彼らが求めるのは、観光的な演出ではなく、「本格的な寿司体験」である。
その期待に応えるため、清水氏は漁師から直接魚を仕入れ、朝の競りにも足を運ぶ。市場に立つことは、単に鮮度を確保するためだけではない。富山の漁業文化や、魚の背景を語れる力を育てる行為でもある。
富山の海には明確な季節性がある。その変化を読み取り、最良の状態で提供することが、職人の責任だ。魚を扱う際の繊細な技術、氷の当て方、温度管理。身質が良く健康な魚を見極める目。最終的に問われるのは、顧客が「新鮮で美味しい」と感じるかどうかである。

未来への継承

寿司や米を扱う仕事は、長時間労働が当たり前とされてきた。しかし今、仕事と家庭を両立する価値観が重視されるようになっている。
家族を大切にすること。
従業員が定期的に休暇を取れる環境を整えること。
小規模事業には収入管理や人員配置の難しさがある。それでも、持続可能な働き方こそが、店を次世代へと引き継ぐための基盤になる。魚と米の選別に妥協せず、
品質重視の姿勢を守り続ける。
寿司は一貫で完結する仕事ではない。年月を通じて、顧客の成長や変化を見守る営みでもある。
店は、人生とともに育っていく。





鮨処きよ水
〒935-0011 富山県氷見市中央町 8-22
営業時間／
11:30～14:00（ラストオーダー13:30）
17:00～21:00（ラストオーダー20:30）
定休日／毎週水曜日、毎月第 1 木曜日

市場に立ち、魚を見極め、氷見で続ける。
仕事と人生を両立させる。

富山の寿司職人ストーリー 6

太助鮨　架谷 直也 氏



職人ヒストリー

日本料理を経て、家業へ
架谷氏が二代目として「太助鮨」を継いだのは 2015 年。
もともとは寿司一筋というわけではなく、日本料理の現場で修業を重ねてきた。和食の世界で培ったのは、素材の扱い方だけでなく、盛り付けや空間への意識、料理を“整える”という感覚だった。
家族が営んできた寿司店に戻るという選択は、単なる継承ではなく、自身の経験を重ねたうえでの決断である。
現在の太助鮨では、握りだけでなく、焼き物や煮物、蒸し物などの一品料理も多く用意されている。寿司店でありながら、
日本料理の技術を背景に持つことが、美意識とともに、料理の幅と奥行きを生んでいる。

カウンターの向こう側

寿司店の最大の特徴は、カウンター越しにお客様と直接向き合えることだと架谷氏は語る。
一人ひとりの好みや食べる速度、その日の体調や会話の流れに応じて、握る内容を微調整する。同じ「おまかせ」でも、目の前の一人に合わせて構成は変わる。他の飲食業態にはない、この距離の近さが寿司店の魅力である。
丁寧に仕上げた一貫を口に運び、表情がやわらぐ瞬間を間近で見る。その瞬間こそが、寿司職人としての大きなやりがいにつながっている。
目の前の客が満足して帰ること。
「また来る」と言われること。
その積み重ねが、太助鮨という店の時間をつくっている。

富山の水が育てるもの

太平洋側と日本海側では、獲れる魚種も味わいも大きく異なる。富山湾は急深で、多様な魚種が水揚げされる豊かな漁場である。白エビをはじめとする富山湾特有の魚種は、この地理条件が生み出した宝である。その価値を最大限に引き出すため、鮮度保持や旨味向上を目的とし、細やかな調理技術を重ねている。また、清らかな水は魚介だけでなく、米や野菜の質にも大きく寄与している。富山の自然環境そのものが、寿司文化の土台を支えている。
しかし、魚資源は減少傾向にある。従来の漁法や調理法だけでは、これからの時代に対応できない場面も増えてきた。南方系の魚種を取り入れることや、新たな調理技術を柔軟に取り入れること。変化を受け入れながら、それでも富山らしさを守る。地元の漁師や農家を支え、地域食材の価値を伝えていくことも、寿司職人の役割であると考えている。

客を満たす美意識と会話

染谷氏の寿司は、味はもちろん、見た目の整い方にも強い意識が向けられている。長く日本料理に携わってきた経験から、握り一貫においても、形や仕上がりの美しさを重視する。ガラスケースの中には富山湾の魚介が美しく並ぶ。
仕事に空間に満たされた美意識は、店の空気は決して張りつめてさせない。カウンターに座れば、自然に会話が始まり、構えることなく寿司を楽しめる。
丁寧でありながら、緊張を強いない。
その距離感こそが染谷氏の寿司だ。







太助鮨
〒937-0051 富山県魚津市駅前新町10−14
営業時間／
17:00～23:00(ラストオーダー22:30)
定休日／不定休

富山湾を、美しい空間と親しみのある時間の中で届けること。
富山の海の変化とともに、進化を続けること。

富山の寿司職人ストーリー 7

寿司竹　竹内 茂幸氏

子どもに手渡す、射水のすし文化
寿司を技でなく、誇りとして伝える



職人ヒストリー

長年、寿司と向き合い続けてきた竹内氏は、73 歳となった現在も現役でカウンターに立つ。漁場に近い射水という立地を生かし、毎日自ら仕入れた新鮮な魚で握る。その積み重ねが、地元客だけでなく、海外からのリピーターとの信頼関係を築いてきた。
特にオーストラリアなどから、毎年同じ時期に訪れる常連客もいる。寿司の味だけでなく、店主との直接の対話や、店で過ごす時間そのものが来店理由になっている。通訳に頼らず、自ら言葉を交わし、身振りや空気感で伝える。寿司店は単なる飲食店ではなく、「体験の場」であるという姿勢がうかがえる。
しない。日々の積み重ねが、やがて"その人の味"になる。

寿司を核にした観光体験

竹内氏は、寿司を軸に「食と文化」を一体として伝える必要性を感じている。
富山の魚の豊かさ、漁場の近さ、そして代々受け継がれてきた技術。その背景を含めて届けることが、観光体験としての価値を高めると考えている。
一方で、魚資源や供給状況は常に変動している。特に夏場のマグロなどは需要が高く、仕入れや価格調整の難しさがある。限られた資源の中で最適なメニューを組み立てる判断力も現場の重要な技術の一つである。
しかしながら、近隣の内川地区が古い町家を活用したカフェや宿泊施設なども増え、地元住民だけでなく県外・海外からの滞在型旅行者にも支持され、評価が上がってきていることからも、寿司を核とした観光体験がより一層、求められていると日々更新し続けている街を歩きながら感じているという。

教育と次世代への視点

竹内氏は、射水市で行われている「射水っ子すし塾」にも関わり、小学生から高校生までを対象に、寿司や地元の魚に触れる体験の場をつくってきた。プロの職人から直接握りを学び、自分で握った寿司を味わう。その体験を通して、子どもたちが寿司を単なる料理ではなく、地域の文化として理解するきっかけを育てている。技術を教えるだけではなく、「寿司とは何か」「地元の魚とは何か」を体感させることが重要だと考えている。
業界全体では後継者不足が深刻だが、寿司店という対面の場で生まれる人と人との関係、地域と食のつながりを次世代へ手渡していく必要があると語った。
早い段階から食文化に触れさせることで、寿司を「技術」ではなく「文化」として理解する土台を育てたいという思いがある。

守るべきもの

富山の寿司文化の価値は、漁場の近さや鮮度だけではない。
カウンター越しの対話、人と人が向き合う時間、その場で生まれる関係性にある。
寿司店は、地域の文化を伝える小さな拠点である。
その場を守り、次世代へつなぐことが、今後の課題であると竹内氏は静かに語った。





寿司竹
〒934-0013 富山県射水市立町8−8
営業時間／11:30〜21:00
定休日／　毎週 火曜日
　　（祝日の場合は水曜日）

富山の寿司職人ストーリー 8

鮨　たねや　種口 英雄 氏

立山の恵みと向き合い、その力を一貫に。
土地の食材で、店の価値を磨き続ける。



職人ヒストリー

種口氏の歩みは、寿司から始まったわけではない。若い頃はラーメン店に勤めていたが、より専門性の高い技術を求めて寿司の道へ転身した。異分野からの挑戦は容易ではなかったが、「一つの道を極めたい」という思いが支えとなった。
厳しい修業を経て空港内の寿司店で経験を積み、技術と経営の両面を学んだ後、立山町に「鮨 たねや」を開業する。
転機となったのは、食材の見直しである。特に野菜を地元調達へ切り替え、生産者と向き合いながら旬を理解する姿勢が、料理の質を高めた。五年以内に業績は向上し、店の評価も安定した。

地元食材を軸に据えるという選択

種口氏は、「店の価値は食材の質で決まる」と明確に語る。
価格を重視する声があったとしても、基準を下げることはしない。自分たちが誇りを持てないものは出さない。その姿勢は一貫している。
富山は、魚の質が高く、漁場との距離も近い。だからこそ、無理に"高級"を演出しなくても、本質的に質の高い寿司を提供できると考えている。富山の魚を正しく扱えば、それだけで十分に価値がある。地元の魚、立山で育った米、地域の野菜。
それぞれを点として扱うのではなく、土地の循環として捉える。素材を飾るのではなく、素材の力を引きだす。そのために必要なのは、見極める目と、引き算の技術である。

経営と空間づくり

独立してからは、技術だけでなく経営者としての視点が不可欠になった。
仕入れの判断、価格設定、客層のバランス、空間の設え。寿司職人は職人であると同時に、店の方向性を決定する経営者でもある。
高級路線に振り切るのではなく、富山の食材の強みを生かしながら、手の届く価格帯で高品質を維持する。そのバランスを模索し続けている。
居心地のよい空間づくりも重視している。
緊張しすぎないが、軽くもなりすぎない。料理に集中できる環境を整えることも、寿司づくりの一部だと考えている。

変化の中での職人像

寿司業界は今、資源の変動や価格の高騰、顧客層の変化といった大きな転換期にある。従来のやり方だけでは続かない時代になっている。
その中で求められるのは、確かな技術、素材を見極める力、経営感覚、そして地域への理解である。伝統を守ることと、時代に応じて進化すること。その両立こそが、これからの寿司職人に必要だと種口氏は考えている。
寿司は技術であると同時に、土地と結びついた文化である。その文化を守りながら、自らも成長し続ける覚悟が、たねやの寿司を支えている。





鮨 たねや
〒930-0211 富山県中新川郡立山町辻 24
営業時間／
＜昼･2 部制＞11:30〜13:00、13:30〜15:00
＜夜＞18:00〜22:00 ※完全予約制
定休日／毎週水曜日