

食いねえ!  
まる

お  
ごと

す  
寿  
ず  
凶鑑

し  
司  
歴史から  
寿司種になる  
生きものまで

監修  
福地享子  
(豊洲市場 銀鱗文庫)  
写真・文  
阿部秀樹





# 江戸前寿司の登場と発展

江戸時代後期の文化・文政年間（1800年代前半）になると、江戸で、二～三口分の大きさの酢飯に、下ごしらえをした寿司種を乗せて握った「握り寿司」が考案されます。待ち時間も食事時間も短くてすむ握り寿司は、気が短いといわれた江戸っ子（江戸で生まれ育った職人や火消し、武家奉公人などの町人）にはぴったりの料理。寿司は、江戸時代のファストフードだったので。

当時、握り寿司は、おもに屋台で提供されていましたが（5ページ）、やがて、今でいうテイクアウトで握り寿司を提供する店舗もあらわれました。特に華屋と兵衛の「与兵衛鮓」と、堺屋松五郎の「松が鮓」は武家や商人、芝居役者などを相手に大繁盛して、一時、寿司は贅沢品だと

して幕府から禁止令が出されたほどでした。それでも握り寿司の人気はおとろえることがなく、明治時代になっても変わりませんでした。

握り寿司が広まるのに合わせ、寿司職人の技や工夫もみがかれていきました。握り寿司の形もしだいに整えられ、また宴席の膳に華やかさを加えて、客をよろこばせる細工寿司（飾り寿司）もつくられるようになりました。そんななか、大正12年（1923年）に関東大震災が起こります。東京やその周辺の寿司店は大きな被害を受けましたが、これをきっかけに寿司職人が関東から関西などへと移り、握り寿司、つまり江戸前の寿司が全国へと広まっていったのです。



**あじ**  
江戸前寿司では、酢締めのアジを使います。寿司種に入った切れ目は、見た目の美しさと口当たりを良くするための、「飾り包丁」という職人技のひとつです。（あじ/48ページ）



**あゆ**  
昔の江戸前寿司には、川魚のアユの寿司がありました。華屋と兵衛の子孫が明治時代に書いた本『家庭酢のつけかた』にある絵にも、小アユの姿寿司がしっかりえがかれています。



**くるまえばと  
こはだの手廻り**  
酢締めにした寿司種をうすく切って、寿司飯の上になめにならべて巻いたもの。その見た目が、馬の手廻りの模様に似ていることが名前の由来です。



**やりのか印籠詰め**  
若いヤリイカをうす味で煮て、その中に寿司飯を詰めた細工寿司です。今ではあまり見られない伝統的な技法です。（やりいか/85ページ）



**こはだ**  
コハダは、江戸前寿司誕生のころから使われている伝統的な寿司種で、当時はマグロよりも人気がありました。今でも欠かすことのできない寿司種です。（こはだ/44ページ）



**おぼろ茶巾絞り**  
シバエビのすり身を味つけて、炒り煮にしてつくるおぼろを、布巾で包んでしぼり、寿司種にした細工寿司です。見た目の美しさと、ほんのりあまい味わいが楽しめます。



**しろうお**  
隅田川河口などでよく取れたシラウオも、江戸前の定番寿司種です。小さくて、やわらかい魚をきれいに並べてゆで、ていねいに握り寿司にします。（しろうお/94ページ）



**たまご**  
江戸前のたまごは、だしや酒などの調味料を加えて焼く「出汁焼き」や、エビや魚のすり身を加えて焼く「かすたら焼き」でした。写真は「鞍掛」という定番の握り方です。



**現代** **明治・大正時代** **江戸時代**  
江戸時代の握り寿司は、現在のものの約3倍の大きさでした。それが明治、大正時代に約2倍の大きさになり、第二次世界大戦後に現在の大きさになりました。寿司に使う酢も、昔は米酢ではなく酒粕からつくる赤酢が使われ、酢飯にも色がついていました。



歌川国芳の美人画「橋本女辨慶 安宅の松」にえがかれた寿司。「松が鮓」の寿司といわれています。



# お寿司の種類

**煮もの** 煮たり蒸したりした寿司種で、多くは煮汁を煮詰めてつくるあまいたれ(ツメ)をぬります。手間がかかるので、職人の技がいかされる寿司でもあります。定番はアナゴで、握り寿司のセットにも入ってきます。

**魚以外の寿司種**

貝類やイカ、タコ、エビ、カニなど、その時期の旬ものも使われます。握り寿司のセットでは、エビやイカ、タコも定番。貝類はちょっと高価なあつかいで、ホタテ、アカガイなどが入ります。

## 握り寿司

握り寿司は、魚や貝、イカやタコ、エビなど、旬のものや定番、お好みの寿司種を組み合わせることで、多様な味を楽しめます。寿司種は、魚介類の種類や味、調理法などから、赤身、光りもの、白身、煮もの、軍艦巻きなどの種類に分けられています。盛り付けるときは、赤、白、銀などの色をした寿司を、美しく配置します。

### 光りもの1

アジやサバ、コノシロなど、背が青色で、腹部が銀白色をしている魚(青魚)のことをいいます。生臭さを消し保存するために酢締めなどの仕事をするのがほとんどです。皮が光って見えることから、「光りもの」とよばれています。

### 白身

魚の白身、赤身は、生物学的には筋肉中の色素素ミオグロビンの量で決めます。ミオグロビンが少ないものが白身魚ですが、寿司では見た目の色が白っぽいものが白身とされます。たとえば、ブリは生物学的には赤身魚ですが、寿司では白身とされています。

### 赤身1

海中を長時間泳ぎつづける魚は、色素素のミオグロビン量が多い赤身魚です。寿司では、そのなかでもマグロやカツオのように身の色がはっきりと赤いものが赤身になります。そのため、生物学的には白身魚なのに、餌由来の色素で身が赤いサーモンは赤身になります。

### 光りもの2

光りものの魚は、比較的小型で、身のやわらかいものが多いので、酢や塩で締めて使われます。昔はそれが保存性を高めました。握り寿司のセットでは、近海ものアジやサバ、イワシのほか、伝統的な寿司種のコハダなどが定番です。

### 赤身2

握り寿司の赤身は、マグロが定番。セットの場合、マグロの赤身が必ず入り、それにマグロの中トロを加えるか、あるいは旬の時期ならカツオを加えたり、サーモンを加えることもあります。

### たまご

寿司になぜ「たまご焼き」があるのかは、箱寿司に使われていたのが引きつがれた、少ない寿司種をおぎなうのに使った、色合いが良く、あまい味が口直しになった、など諸説あります。たまご焼きを寿司飯に乗せるものや、たまご焼きに寿司飯をつめるものなどがあります。

### 巻もの

握り寿司ではなく「巻き寿司」(11ページ)ですが、関東の握り寿司のセットには、細巻きが1~2種類、入ることが多いです。

### 軍艦巻き

握るのがむずかしい寿司種を寿司にする方法で、海苔で巻いた酢飯の上に、寿司種を乗せます。昭和時代に生まれた新しい寿司です。定番はイクラやウニですが、回転寿司店ではさまざまなアイデア商品が生み出されています。

### かり

ショウガの甘酢漬けのことで、魚の生ぐさを消し、口直しのために食されます。名前は食べるときの音、またはショウガをうすくけずるときの音に由来しますが、本来は寿司店の職人が使う言葉で、客側が使うものではありませんでした。





# ほんまぐろ (本鮪)

クロマグロ 黒鮪 スズキ目サバ科

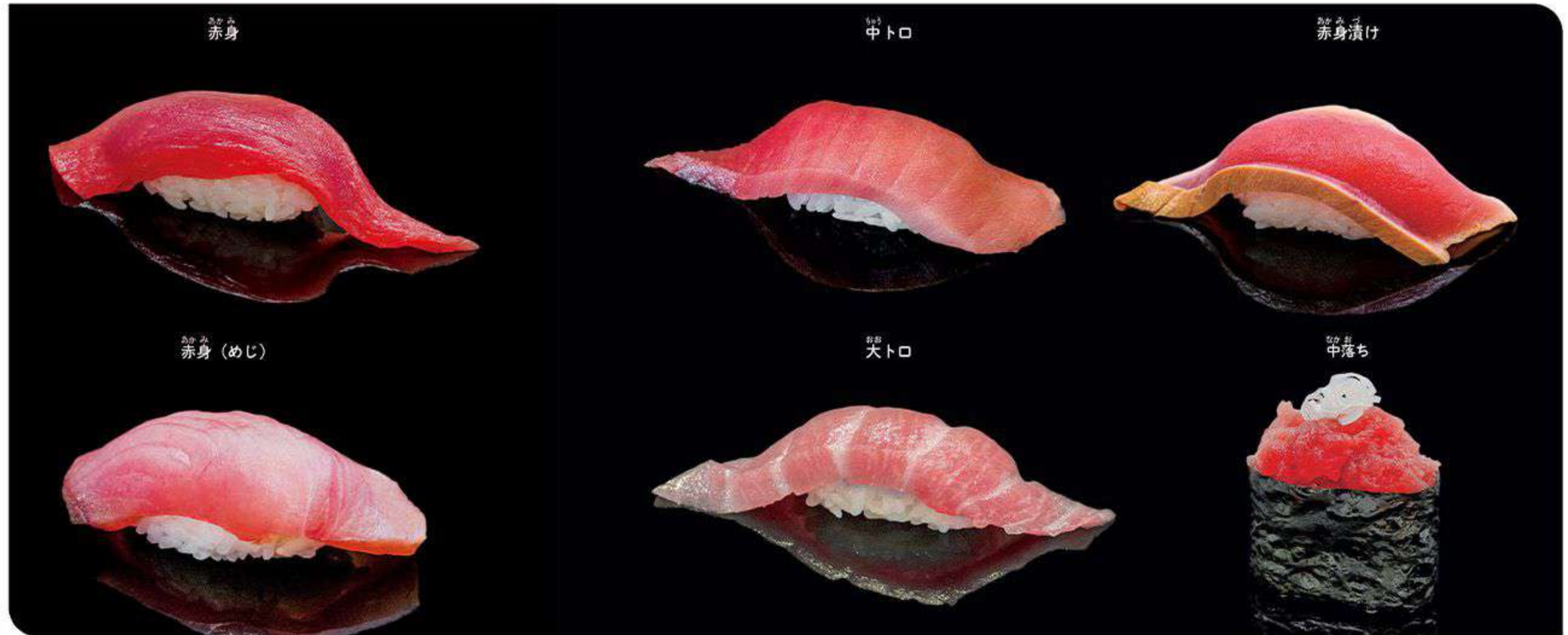
太平洋の熱帯～温帯海域 最大で全長約3m、体重500Kgに達する



赤身

**寿司種の特徴** マグロは、つねに1～2位を争う人気の寿司種です。なかでも本マグロとよばれるクロマグロは、あま味と酸味のバランスが特に良く、寿司飯にもなじむ、王様の存在です。種類には「赤身」「中トロ」「大トロ」があり、それぞれ脂の乗りとあま味がちがうのも特徴です。中骨の間にある身の「中落ち」や、赤身をしょうゆだれに漬けた「漬け」も使います。しかし、江戸時代は冷蔵輸送技術もなく、脂の多いトロはすぐいたむので、比較的いたみにくい赤身の漬けを食べる程度でした。

クロマグロの水揚げは、長崎県や青森県、宮城県、静岡県、鳥取県などで多く、特に青森県の大間、三厩産などは高値で取引されます。近年は国内で完全養殖技術が確立され、トロの部分が多いものも流通しています。また近縁種のタイセイヨウクロマグロをふくめ、海外からの輸入もさかんです。現在、マグロ類は世界的に資源が減少していて、国際的な取り決めによって年間漁獲量が定められています。





13



あまらせておいた海苔の端に飯粒をつけ、巻きを閉じます。両端の断面をおして形を整えます。

14



ぬらした包丁で、幅約2cmに切ります。包丁を前後に動かすようにして切り、切った後にぬれ布巾でふくと、きれいに切れます。

15



断面の梅の花が見えるように、さらにもりつければ完成。ピンク酢飯の濃さを変えて、数本つくるのも良いでしょう。

家庭でつくる寿司といえば、手軽な手巻き寿司が代表的です。しかし、今回紹介した飾り巻き寿司のように、太巻きは意外とつくりやすく、さまざまにアレンジが可能です。中に入れる具も伝統的なものにこだわる必要はありません。酢飯に梅じそやおかかをまぜても良いでしょう。巻くときにラップを敷いて使えば、外側の海苔の代わりにサーモンなどの生ものを使うこともできます。味はもちろんですが、見た目の華やかさやおもしろさを重視して、自由な発想で太巻き寿司を楽しんでください。



工夫次第で、いろんな巻き寿司が出来ます。



とっても楽しい飾り巻き寿司。ほかにもいろいろなものがあるので、ぜひ楽しくつくって食べてください。

協力/日本デコずし協会 <http://deco-sushi.com/>

# 進化しつづけるお寿司



## 新しい寿司が誕生！

寿司は、1960年代にアメリカで紹介されるようになると健康食として注目を集め、1990年代にはヨーロッパやアジアの国々にも寿司店がオープンします。それとともに、外国人になじみのない生魚の代わりに肉や果物を使ったり、黒い海苔をかくして酢飯が表にくる巻き方を使ったりと、寿司は外国の食文化に合わせた独自の進化をしていきました。その代表が、今では日本の回転寿司店にも並ぶカリフォルニアロールです。

カリフォルニアロールは、もともと日本の寿司職人が、黒い海苔を気味悪がったアメリカ人向けに生み出したもの。その新しい発想が、日本人にも受け入れられたのです。その一方で、日本や和食に興味をもった外国人が、仕事や観光で来日したときに、伝統的な寿司を食べに行くことも多くなりました。こうした新たな刺激を受けることで、今後も寿司はその伝統は守りつつ、さらなる進化をつづけていくことでしょう。

現代風のロール寿司。いどよりも華やかで、パーティなどの食卓にぴったりです。



現代風のいなり寿司。生の寿司種を組み合わせています。



来日して、寿司を楽しむ外国人観光客。