

だから、プロのすしは美味しい

全国すし連

すし**食材**セミナー

美味しいすしを作るための食材と調理技術を公開します。

すし店では、すしダネにする魚介類だけでなく、
すし米、海苔、酢、醤油、山葵…と、いろいろな食材を使っています。
それらの食材とすし職人の技術が合わさって、おいしいすしができ上がります。
どんな食材がどのように活かされていくのか見ていきましょう。



全国すし商生活衛生同業組合連合会

魚介類の仕入れと美味しいすしづくり

すしダネには、おいしい魚介類がいっぱい

赤身、白身、光もの、イカ、エビ、貝類、煮物…と、すしダネの数は非常に多い。しかも赤身のマグロー一つとってもクロマグロ、キハダマグロ、メバチマグロ、ビンナガマグロ、ミナミマグロ…と、それぞれの種類はさらに多い。白身に至っては、タイ、ヒラメ、カレイ、スズキ、シマアジ、カンパチ、ヒラマサ、ブリ、タラ…と数え切れないほど。一年中、いろいろな美味しさが楽しめるよう、すし店は旬のすしダネを用意しています。

クロマグロ(ホンマグロ)【黒鮪】

主としてすしダネに使われる5種類のマグロの中で最高品質とされるクロマグロ。最近は養殖マグロも増え、品質も高い。



マダイ【真鯛】

白身の代表的すしダネ。冬から春が旬。天然ものの価値は高いが、技術の進歩で養殖ものの品質も高く、使用する店も増えている。



ヒラメ【平目・鰆】

淡白で上品な味わいが特徴。天然ものは10月から冬場が旬。夏場はヒラメの代わりにカレイが珍重される。



ボタンエビ【牡丹海老】

クルマエビが最高のすしダネといわれ、一般に茹でて使うが、最近はボタンエビやアマエビなどの生ダネが人気に。



アナゴ【穴子】

江戸前ずしの代表的な煮物ダネだが、関西では焼き穴子をすしダネにする店が多い。煮ツメを塗って提供する。



アジ【鰯】

現在、各地でブランド化したアジが生まれている。生ダネで握るすし店が多いが、光ものなので酢メにしても美味しい。



旬の魚介の仕入れることから始まる

では、魚介類をどのように美味しいすしに仕上げるのでしょうか。まず、美味しいすしを提供するために、すし店は全国各地から新鮮な魚介類を仕入れます。ここから美味しいすしに仕上げるまでの仕事が始まります。仕入れた魚介類は素早く下処理し、サク取りなどが行なわれ、冷蔵庫やタネケースに揃えられ、美味しいすしが作られていきます。



漬け、炙り、昆布メ…多様な美味しい調理法

次に、すしの調理が始まります。すしといえば、生ダネのイメージが強いですが、実は調理法は多様です。酢メや煮物はもちろん、最近はタネをつけ汁に漬ける“ツケ”、タネを昆布で挟み、旨みをのせる“昆布メ”、タネを火で軽くあぶる“炙り”、2つの異なるタネを重ねて握る“味重ね”…といった新しい手法も生まれ、すしの味わいは広がっています。



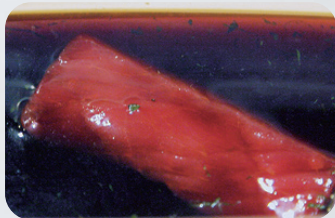
白身や貝類などのすしダネを軽くあぶることで、香ばしく、甘みと旨みが出て美味しくなる。生とはひと味違った味わいが人気。



コハダやサバ、アジといった青背の魚は、酢メすることでクセや臭みがやわらぎ、旨みが増す。サバなどは傷みややすさを防ぐ効果も大きい。



白身や貝類などは、昆布で挟む昆布メにすることで旨みが加わり、美味しくなる。白板昆布を巻いたまま提供するすしもある。



“ツケ”は、もともと冷蔵庫が普及する以前の古い調理法。醤油に酒やみりんを加えた汁に漬けることで旨みや風味が生まれ、最近人気に。



アナゴなどの煮汁を詰めて作る“煮ツメ”。煮物ダネは、甘みの強い煮ツメを上塗ることで味わいが深まる。



タイやエビのすり身で作る甘いオボロ。酢メのタネにかまけて甘みを加え、酸味を和らげて握る。江戸前ずしの古い調理法の一つだ。

すし飯にこだわる

すしとすし飯の美味しい関係

すしは「飯に六分の味がある」といわれるぐらいすし飯はすし店で重視されています。

米の選定からこだわります。一種類の米を使う、何種類かを混ぜたブレンド米を使う、有名銘柄のブランド米を使う…と、各店がおいしいすしのためのこだわりを持っているのです。炊飯も、昆布や酒、備長炭などを入れて炊く店もあります。

酢合わせも、米酢だけでなく、酒粕を原料にして赤みを帯びた赤酢を使うなど、酢にもこだわり、店それぞれが個性的な美味しさを作り上げています。



江戸前ずしと関西ずしのすし飯の違い

すし飯といっても、江戸前ずしと関西ずしでは味わいに大きな違いがあります。江戸前ずしのすし飯は、今でこそ砂糖など甘みを加えていますが、控えめです。それに対し、関西ずしは砂糖の量が多い。これは箱ずしなどの関西ずしは持ち帰って時間が経って食べても美味しいように作られているためです。こんなすし飯の違いも味わってください。



すしの素晴らしいき脇役

すしと酢の役割

すしには魚介以外に重要な食材があります。その代表的な一つが酢。熟れずしに見るように、すしはもともと乳酸によって作られたもので、酢の役割は重要です。酢には殺菌や防腐効果もありますが、生臭さを抑え、さわやかな味わいを作り、冷めてもすし飯は固くなりにくい…といった素晴らしい役割があります。米酢、酒粕酢、穀物酢、果実酢…と酢はいろいろありますが、現在、すし飯は米酢と酒粕酢（赤酢）が主流になっています。

▼ 米酢



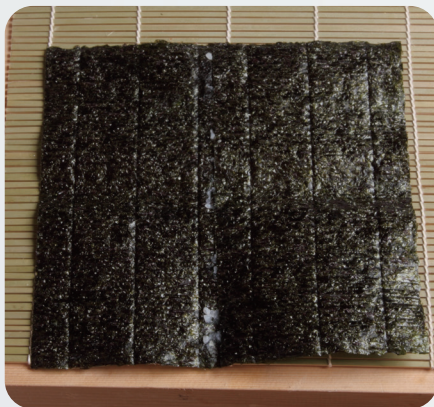
▼ 赤酢



海苔、ワサビ、酒…の魅力

海苔もすしの重要な食材です。巻物、軍艦巻、にぎりずしの帯、ちらしずしの具材…等々、海苔はいろいろ使われています。すし店は、産地、色調、味、香り、光沢、歯切れの良し悪しといった観点から品質の高い海苔を選びます。海苔同様、ワサビ、ガリ…などの食材も美味しいすしを作るのに欠かすことができない脇役です。

すしを美味しく味わうために、酒とのペアリングにもこだわりを持っています。



地域で変わる魚の包丁技術

「背開き」と「腹開き」

すし魚の調理について見ていきましょう。魚の下処理の包丁技術が地域によって違いがあるのも面白いです。特にアナゴとウナギの下ろし方に特徴があります。

一般に目打ちをした後、関東では背に包丁を入れ背開きで進めますが、関西では腹に包丁を入れて下ろしていきます。これは、関東では武士社会の影響から腹開きは切腹をイメージするため縁起を担ぎ、背開きにしたといわれています。その反対に関西は腹開きにしています。

▼ アナゴの背開き



▼ アナゴの腹開き



「切る」と「へぐ」

すしダネに切りつける包丁技術にも、江戸前ずしと関西ずしで違いがあります。

江戸前のにぎりずしは、すし飯と一緒にタネを押して握れるよう、すしダネは包丁を斜めにそぎ切りにします。これに対して、関西の箱ずしやバッテラのような押しずしはすし飯の上に貼り付けるように、包丁を寝かしておろし身を薄く切る“へぐ”という仕事を行ないます。このように、魚の包丁技術は地域によって違いがあるのです。

▼ そぎ切りの包丁技術



▼ へぐ包丁技術



新しいすしダネの登場

時代の進歩で生まれる新しいすしダネ

伝統を大切にするすし店ですが、実は時代の流れの中で、すしダネや調理技術に革新が起こっているのです。その一つが養殖技術の進歩。そこから生まれた代表的な新ダネがサーモンです。ノルウェーのアトランティックサーモンは革新的な人気を得、今や信州サーモン（長野）、更紗トラウトサーモン（岐阜）など国内のご当地サーモンが数多く登場しています。



ノルウェー
サーモン

地元食材、洋食材から生まれる新名物ずし

新しいすしダネとして注目されているのが、地元のすし食材です。例えば宮城県産マンボウのにぎりずしや、茨城県産あん肝のにぎりずし…など、オリジナル性の高いすしが生まれています。また最近では、アボカドやチーズ、ビーフなど洋食材をダネにいかした、新しいすしが人気を博しています。このように、現代のすしの食材はどんどん拡がりを見せ、そこから新しく魅力的なすしが誕生しているのです。



赤マンボウ

宮城、高知などで穫れる赤マンボウ。マグロの味わりに似ており、名物ずしとして話題に。



あん肝のにぎり

茨城県沖であがったアンコウの肝を甘めの煮汁で蒸したもの。濃厚な旨みがとりになる。



トマトの軍艦巻き

トマトとズッキーニなど洋野菜を使って作る軍艦巻。新感覚のイタリア料理風味に。



カリフォルニアロール

アボカドとマグロを合わせ、裏巻きにした洋風味の巻物。アメリカ生まれのすしが人気に。

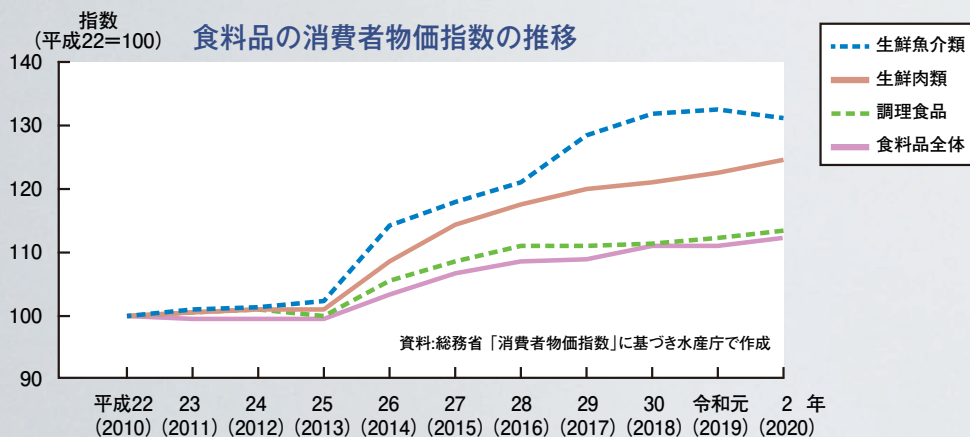


高騰するすしの原材料

魚介類から他の食材まで値上がり時代

現在、いろいろな物の値段が上がっています。すし店の食材も例外ではありません。下のグラフを見ればすしの主材料である生鮮魚介類の値上がりは大きいのがわかります。すし魚を具体的に見ていくと、2013年から2023年の10年間でビンナガマグロは69%、キハダマグロは25.9%、真アジ41.3%、真イワシ27.8%（水産庁「水産物流通調査」…と、人気のすし魚が値上がりしています。

魚介類だけでなく、米、海苔などすしに欠かすことができない材料も値上がり、すしの環境は厳しくなっています。そのため、すし店も値上げせざるを得ない状況にあります。



それでも、すし店は美味しいすしを出す



こうした状況の中でも、すし店は美味しいすしを提供するためにいろいろな工夫をしています。例えば仕入れは一般に東京・豊洲のような卸売市場で行われますが、産地直送など新しい仕入れルートを開拓し、安定的に良質のすし魚を仕入れる努力をしています。また、各種技術の発展により品質が高まった養殖魚、冷凍魚を活用し、できるだけ値段を抑えています。

すし店はこうした仕入れに加え、卓越した調理技術により、美味しいすしを提供しているのです。



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