

すしのおいしい食べ方

すしの食べ方に茶事のようなむずかしい作法はありませんが、よりおいしい食べ方はあります。

まず、よく悩む問題として手で食べるか、箸で食べるかということがあげられます。握りずしが誕生した頃の屋台では、お客様は立ったまま手ですしをつまんで食べるのが普通でした。それが時代が経るにつれ、カウンターでも椅子に座り、箸を使って食べるようになりました。ですから、どちらでも良いのですが、すし飯がこぼれず、醤油につけやすいといった食べやすさからすると、手で食べる方が本来は適しています。ただし、食べる前に手をよく洗っておきましょう。どちらにせよ、握りずしの場合はタネをはがしてシャリと別々に食べたり、醤油のつけ過ぎは避けてください。



How to eat sushi more deliciously

When enjoying sushi, there are no complicated rules of conduct you need to follow, like those you need to for a tea ceremony. However, there are ways to eat sushi that will enhance the experience.

A frequently raised question is whether to eat by hand or by using chopsticks. During the times when the nigiri sushi made its debut, people were in the habit of enjoying the dish by hand at yatais (food stalls), where standing and eating was the order of the day. But as time passed, the custom of sitting down, even at counters, was introduced, along with the use of chopsticks. So whichever way is appropriate, but eating by hand helps you enjoy sushi more easily, since doing so helps you prevent rice from spilling and makes it easier to dip the delicacy into some soy sauce. However, prior to eating, make sure you wash your hands well.

Whichever method you opt for in the end, if you are going to eat nigiri sushi, avoid removing the topping and eating it separately from the rice. Also, avoid going overboard with the soy sauce.

寿司的美味食用方法

寿司吃法没有茶道那么繁琐，下面将告诉您更加美味的寿司食用方法。

首先，您可能会有是用手、还是用筷子吃的烦恼。手握寿司刚出现的时候，顾客一般就站在摊点旁用手抓着吃。随着时代的变迁，发展到坐在柜台边的椅子上用筷子夹着吃。因此，随便哪种吃法都可以。但是，如果从寿司饭不易洒出以及蘸酱油的方便程度来看，还是用手抓着吃的方法较为适宜。当然，吃寿司之前要好好把手洗干净。但无论如何，吃手握寿司的时候，应尽量避免将素材和米饭分开食用以及沾过多的酱油。

箸を使った食べ方

How to eat using chopsticks
使用筷子的食用方法



箸は親指と人差し指ではさみながら2本の間に中指を入れて持ち、上の1本を動かすようにします。

Hold the chopsticks by grasping them between your thumb and forefinger and positioning your middle finger between the two sticks, moving only the upper stick when necessary.

用大拇指和食指夹住筷子，中指放在筷子中央，并用中指控制上面那根筷子。



すしの中ほどあたりを箸ではさみ、横にねかせるようにして持ち上げます。

Grasp the middle part of the sushi with the chopsticks, lay sideways, and then pick up.

用筷子夹住寿司的中部，侧向放平后再将其夹起。



ネタが下になるようにして、先のほうに少しだけ醤油をつけます。

Tilt the topping downward and dab soy sauce onto its tip.

将素材面朝下，其前端蘸少许酱油。

手でつまむ食べ方

How to eat by hand
用手的食用方法



おしぼりで手をよく拭いてから、親指、人差し指、中指を使ってすしを軽くつまみ、横にねかせます。

Wipe your hands well with an oshibori (a moist hand towel), and then lay the sushi sideways by lightly grasping it, using your thumb, forefinger, and middle finger.

用毛巾仔细擦干净手，用大拇指、食指、中指轻轻夹起寿司，侧向放平。



ネタが下になるようにして、先のほうに少しだけ醤油をつけます。

The material is made to become below, and the soy sauce is applied only a little ahead.

将素材面朝下，其前端蘸少许酱油。

醤油をつけないすし

すしの中には醤油をつけないで、そのまま食べたほうがおいしいすしがあります。アナゴやシャコ、ハマグリ、煮イカなどネタの上に煮ツメがぬってあるすしや玉子焼、かんぴょう巻、太巻、伊達巻は、醤油をつけないのが原則。これらのすしは煮ツメなどにその店独自の味があるので、そのまま味わうようにします。また、板前の人やタネに煮きり醤油などをつけて出すすしも、醤油をつけずにそのまま食べます。わからない時は、恥ずかしがらずに板前の人に聞くようにしましょう。親切に教えてくれます。大阪で発祥し関西方面で今でも大人気の「箱すし」は、醤油をつけないで食べるすしの代表格です。事前に煮たり焼いたり調理したエビ、アナゴ、ケラ(玉子焼)を、木箱の中のシャリの上に乗せて強く押し、切り分けたすしのことです。具とシャリの間の中具、シャリにも味がついているので、醤油をつけると本来の味と風味を損なうのです。また、関西地方で人気のバッテラ、松前すしなど棒すし系統も、醤油をつけないのが「通」の食べ方です。

Sushi to be enjoyed without soy sauce

Some sushi are more enjoyable without flavoring them with soy sauce. Such sushi, as a general rule, are those with cooked ingredients spread over the topping, such as sea eel, giant clam, clam, and cooked cuttlefish. In addition, tamago yaki (fried egg), kanpyo maki (dried gourd shavings roll), futomaki (thick rolls), and date-maki (futomaki wrapped with sweet-tamago yaki) are also sushi you should not flavor with soy sauce, as a general rule. These sushi are usually premium dishes that offer distinctive flavors of the restaurant in which they are served, so it is a good idea to enjoy them without seasoning. In addition, you should avoid seasoning sushi with a topping that has already been seasoned with soy sauce by the itamae (chef). When in doubt, don't hesitate to ask him. He will advise you in a friendly manner.

The hako-zushi has its origins in Osaka and remains very popular in the Kansai region to this day. This type of sushi is enjoyed without soy-sauce flavoring and is prepared with shrimp, sea eel, or omelet boiled or roasted beforehand. Either of these ingredients is placed atop the shari compacted in a wooden box, strongly pressed, and then cut into pieces. Since the ingredient found between the topping and shari is flavored, along with the shari itself, if you add some soy sauce the original flavor will be lost. The connoisseur will also refrain from applying soy sauce on the bouzushi variety (literally "rod sushi" variety), which includes the battera sushi and the matsumae sushi popular in the Kansai area.

不蘸酱油的寿司

有些寿司不用蘸酱油，原味食用反而更加美味。在星鳗、虾蛄、文蛤、煮墨鱼等食材上涂有酱汁的寿司以及厚蛋烧寿司、葫芦干卷、太卷、伊达卷一般不蘸酱油。这些寿司都是通过酱汁体现该店的特色，因此还是享受其原汁原味吧。另外，如果寿司师傅已经在配料上蘸了寿司酱油，就可以直接食用了。如果感到困惑，可以大胆地询问寿司师傅，他们一定会亲切地告诉您吃法。发祥于大阪并仍在关西地区广受欢迎的“箱寿司”是不蘸酱油寿司的代表。该寿司是将事先煎煮好的虾、海鳗、厚蛋烧放在木箱中的醋饭上，然后用力下压，最后再切开而成。因为该寿司所有食材、醋饭都已入味，如果再蘸酱油，反而会影响其原有的风味。此外，在关西地区颇具人气的方形寿司、松前寿司等，棒寿司系列的寿司一般在食用时也不蘸酱油。

醤油がつけにくいすしの場合

ウニやイクラなどの軍艦巻、アジのような生姜やネギなどの薬味がのったすしは、そのままでは醤油がつけにくいものです。こうしたすしの場合は、ガリを少しつまんで醤油をつけ、このガリを刷毛代わりにしてネタの上に醤油をつけて食べる方法もあります。

Sushi that cannot be easily seasoned with soy sauce

It is not easy to apply soy sauce to gunkan sushi (battle ship-like sushi), such as uni (sea urchin) and ikura (salmon roe) or to sushi like aji (horse mackerel) that are topped with condiments like ginger and leek. For such types of sushi, pick up a small portion of gari (pickled ginger), dip it into soy sauce, and brush the topping with this ginger to season with soy sauce.

难蘸酱油的寿司

包海胆或鱼子等的军舰卷、在竹荚鱼等配料上放上姜葱等调料的寿司不易蘸酱油。吃此类寿司时，可以夹少许甘醋生姜蘸些酱油，然后把酱油刷在食材上就可以食用了。



すしを食べる順序

すしを食べる順序も特に決まりはありません。好きなものから自由に食べていいのですが、白身などの淡白なネタから食べはじめて味の濃いネタに移っていき、最後にかっぱ巻や新巻などのさっぱりとした巻ものでしめるという流れが、すしの味わいを一番増してくれます。

The order in which sushi should be eaten

There is no particular order in which sushi should be eaten and there is nothing wrong in starting from your favorite dish. However, you may find it more pleasurable to start with a sushi dish that has a plain topping, such as whitefish, and keep working your way up to more stronger flavored ones, finishing with a refreshing dish, such as kappa maki (cucumber roll) or oshinko maki (pickled roll).

吃寿司的顺序

吃寿司没有规定特别的顺序，可以根据喜好随意食用。但如果要更好地品味寿司的美味，可以先从白色清淡的素材开始，逐步吃到味道醇厚的素材，最后再吃河童卷（黄瓜卷）或新香卷等清爽的寿司。

シャリの大きさ

握りずしのシャリの大きさは、お客様が好みを注文できます。「大きめに」とか「普通に」「小ぶりに」と言えば、板前の人はその通りに調整して握ってくれます。

Rice portion

You can freely order how much rice you would like your nigiri sushi to be prepared with. Just say ookimeni (large portion) or futsuni (normal portion) or koburuni (small portion), and the itamae (chef) will gladly comply.

寿司饭的大小

手握寿司中寿司饭的大小，可以根据顾客的要求制作。如果您对寿司师傅说“大份”、“中份”、“小份”，对方就会按照您的要求做出寿司。

お茶（あがり）の効能

すし屋で出すお茶は、口直しの役割があります。すしを食べた後の口の中に残る魚の味を1度お茶で洗ってから、次の新しいすしを味わってくださいという目的から、熱いお茶をたっぷり出すのです。しかも、お茶そのものの味が濃いと、せっかくのすしの味がまろくなってしまいます。すし屋のお茶には粉茶が番茶が最適なのです。

The role of tea

The tea served at sushi restaurants is for removing any aftertaste. Specifically, the idea behind serving a full cup of hot tea is to wash down the aftertaste of the fish that remains after eating sushi, before enjoying your next one.

If the taste of the tea itself is on the strong side, the inherent tasty flavor of the sushi may turn bad. For this reason, either powdered tea or bancha (Japanese tea of ordinary quality) is most suitable for serving at sushi restaurants.

茶的功能

寿司店提供的茶水具有清口作用。其目的是吃完寿司后用茶清洗口中残留的鱼味，然后再品尝其他寿司，因此寿司店会供应足够的热茶。另外，如果茶味过浓，有可能影响寿司味道的鲜美。在寿司店提供的茶水中，粉茶或粗茶最为适宜。

