

はじめに

人間は調理をする唯一の動物です。私たちの祖先は食材を調理することで、食べられるものの幅を広げ、さらに「おいしく食べる」ことを学び、それを喜びと感じ、工夫するようになりました。その結果、世界各地で特有の食文化を作り出しました。

寿司が世界化した SUSHI が牽引車となり、日本の料理が海外で注目されるようになりました。さらに、2013 年には「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも評価されました。現在、外国人があげる日本訪問の理由第一位は「日本での食体験」です。（日本政府観光局）

本書は日本の食文化をテーマに据えた内容中心の日本語教材です。日本の食文化の多様な面を紹介し、理解を深めてもらうことを目的としています。日本食の基本となる出汁やうま味はもとより、和食、洋食、弁当、郷土料理、B 級グルメ、ラーメンや給食、箸、食のタブーなど、日本の食文化の様々なトピックを通し、歴史的な背景や変遷、日本文化や社会問題を理解し、更に学習者（読者）自身の食の倫理観や価値観についても考えたり、リサーチをするなど活動型の構成となっています。

また、調理体験も本書を使っていただく上で大切な活動と位置づけ、簡単においしく作れる人気の日本食レシピを各章で紹介しています。日本国外でも調達しやすい食材と調味料に配慮し、レシピもわかりやすい表現を用いて説明してあります（料理の専門的な用語は巻末で解説）。是非、学習者と一緒に料理を作るという活動を授業計画の中に組み込んで頂きたいと思います。また、多様な日本語レベルの学習者に対応するために、本文とレシピに英語翻訳を用意しています。適宜利用することで、内容（コンテンツ）の理解に焦点を当てた授業が可能になります。また、英語で日本の食文化について学びたい方や英語学習者にもご利用いただけます。ウェブサイト「めしあがれウェブ」では、本書と関連した写真や動画、紹介しきれなかった内容やリサーチに役立つ追加情報を提供しています。

本書を通して、日本語学習者や日本に興味のある方々が、日本の食文化への理解を深め、料理体験をするという楽しい活動が展開されることを期待します。

本書を執筆するための資料集めの段階で博報堂教育財団日本研究フェローシップのご支援を頂いたことに感謝いたします。また、出版に際して、編集を担当してくださったくろしお出版市川麻里子様のご苦勞に感謝します。

2021 年春 著者

目次 ● CONTENTS

第1章	日本の食文化の特徴 ^{とくちょう}	10
	column 味に関することば	
第2章	関東 ^{かんとう} と関西 ^{かんさい} の料理の違い	14
	column 「くだらない」の意味と食べ物	
第3章	出汁 ^{だし} とうま味 ^み	19
	column 食感 ^{しょくかん} のことば	
第4章	寿司 ^{すし}	24
	column 「さかな」の語源 ^{ごげん}	
第5章	洋食 ^{ようしょく} のはじまり	29
	column パン粉 ^こ と生パン粉 ^{なま}	
第6章	米	34
	column 「落とし蓋 ^{おとしふた} 」ってどんな蓋 ^{ふた} ？	
第7章	箸 ^{はし}	38
	column きれいな箸 ^{はし} の持ち方	
第8章	和食 ^{わんしょく} の麺 ^{めん} （うどん・蕎麦 ^{そば} ）	42
	column 麺 ^{めん} の「コシ」ってなに？	
第9章	弁当 ^{べんとう} と駅弁 ^{えきべん}	47
	column 海苔 ^{のり} について	
第10章	給食 ^{きゅうしょく}	52
	column 1カップ ^{なぞ} の謎	
第11章	郷土料理 ^{きょうどりょうり} とB級 ^{きゅう} ご当地 ^{どうち} グルメ	57
	column わんこ蕎麦 ^{そば}	
第12章	食文化 ^{しょくぶんか} と価値観 ^{かちかん}	61
	column 天ぷら ^{てんぷら} の衣 ^{ころも} ってなに？	
第13章	ラーメン	66
	column ラーメンのことば	
第14章	うなぎ（鰻 ^{うなぎ} ）	71
	column 関西 ^{かんさい} と関東 ^{かんとう} の蒲焼き ^{かばや} の違い	
第15章	お好み焼き ^{このや}	76
	column 「ねかす」って寝かす？	



天ぷら	13
月見蕎麦 ^{つきみそば}	18
だし巻き卵 ^{だしまきたまご}	23
サーモンちらし寿司 ^{ずし}	28
とんかつ	33
炊き込みご飯 ^{たきこみはん}	37
味噌汁 ^{みそじる}	41
手打ちうどん ^{てううどん}	46
おにぎり	51
ビーフカレーライス	56
唐揚げ ^{からあげ}	60
肉じゃが	65
煮たまご入りラーメン ^{にたまごいりらーめん}	70
親子丼 ^{おやこどん}	75
お好み焼き ^{このや}	80

Chapter 1	Japanese Food Culture	82
Chapter 2	Kanto and Kansai Regional Cuisine - A Comparison	85
Chapter 3	Dashi and Umami	89
Chapter 4	Sushi	93
Chapter 5	The Origin of Yoshoku	97
Chapter 6	Rice	101
Chapter 7	Chopsticks	104
Chapter 8	Japanese Noodles-Udon and Soba	107
Chapter 9	Lunch Boxes - Bento and Ekiben	111
Chapter 10	School Lunch	115
Chapter 11	Regional Cuisine and B-Class Gourmet Cuisine	119
Chapter 12	Food Culture and Values	122
Chapter 13	Ramen	126
Chapter 14	Eel	130
Chapter 15	Okonomiyaki	134



Tempura	84
Tsukimi Moon-Viewing Soba in Kanto-style Soup	88
Dashi-maki Tamago (Rolled Omelet)	92
Samon Chirashi-zushi (Salmon Scattered Sushi)	96
Tonkatsu (Breaded Pork Cutlet)	100
Tori Gomoku Meshi (Rice Cooked with Chicken and Vegetables)	103
Miso Soup	106
Homemade Udon Noodles	110
Onigiri (Rice Balls)	114
Kare Raisu (Beef Curry with Rice)	118
Karaage (Fried Chicken)	121
Nikujaga (Meat and Potatoes)	125
Ramen noodles with Nitamago Seasoned boiled eggs	129
Oyako-don (Chicken and Egg Bowl)	133
Okonomiyaki (Savory Pancake)	137

● 料理のことば 138

● 参考文献 141

本書の対象者

- ▶ 上級レベル（JLPT N1 ～ N2 程度）の日本語学習者であればスムーズに学習できますが、中上級（JLPT N2 ～ N3 程度）の学習者でも、語彙を確認しながら学習できます。
- ▶ ルビは JLPT N2 相当以上の漢字語彙、固有名詞に付加。

各章の構成

▶ 本文	各章のテーマを反映した読み物
▶ 内容質問	本文の内容の基本的な理解をチェックするための質問 (解答は「めしあがれウェブ」)
▶ 発展問題	本文の内容を踏まえ、発展させたプロジェクト（リサーチ、発表） 学習者自身の意見を求める質問、グループ活動
▶ 食のひとくちメモ	ちょっとおもしろい食の言葉や表現、料理の豆知識など
▶ レシピ	簡単に作りやすく、おいしい日本食のレシピの紹介
▶ 英語翻訳	本文とレシピの全文英語翻訳

めしあがれウェブ

- 本文語彙リスト ● オリジナル写真（料理など） ● レシピ動画
- リンク紹介（YouTube などの動画、無料単語帳アプリ）
- 発展問題のための追加資料



勉強の仕方

- ▶ 本書は上級（中上級でも可）の日本語クラスでも、自習でも楽しく学べます。
- ▶ 本文を読み、内容質問で理解を深め、発展問題でプロジェクト活動をしましょう。
- ▶ 本文は文法的に難しくないですが、これまでの日本語学習では習わなかった料理や食に関連した語彙が多く含まれています。はじめに「単語リスト（「めしあがれウェブ」参照）」で、単語の練習をしてから本文を読むと理解が深まります。また、英語がわかる人は、英語訳を先に読み、内容理解をした上で日本語を読むのもいいでしょう。
- ▶ 本文の理解には日本の歴史の知識が助けになります。さらに、自分の国の歴史と日本の歴史を重ね合わせたり対比したりできると理解が進みます。
- ▶ 「めしあがれウェブ」では本文の内容をさらに深め、展開させる情報をたくさん紹介しています。発展問題で調査したりレポートする際に役立ちます。
- ▶ レシピにしたがって実際に料理をすることは、内容を理解する上でも大切です。是非体験してみてください。

料理の基本

本書のレシピでは、分量をミリリットル (ml)、グラム (g)、センチメートル (cm) で、温度を摂氏 (度/°C) で示しています。

- ▶ **計量カップ**：国によって大きさが違います。計量カップを使う場合は、各自で確認してください。

1 カップ量の違い	
日本	1 カップ = 200ml
アメリカ	1 カップ = 約 240ml (8oz)
イギリス、カナダ、オーストラリア、ニュージーランドなど	1 カップ = 約 250ml (8oz)

- ▶ **計量スプーン**：各国同じです。容量 (ml) と重量 (g) は、計る材料によって違います。

容量	重量 (g)
大さじ 1 = 15ml	しょうゆ・みりん・みそ 18g、水・酒・酢 15g、油 12g、塩 (精製塩 18g、粗塩 15g)、上白糖・薄力粉・強力粉 9g
小さじ 1 = 5ml	しょうゆ・みりん・みそ 6g、水・酒・酢 5g、油 4g、塩 (精製塩 6g、粗塩 5g)、上白糖・薄力粉・強力粉 3g

- ▶ **温度**：油やオーブンの温度は、日本では摂氏 (°C) で表しますが、アメリカでは華氏 (°F) で表します。

170°C = 340°F	180°C = 360°F
---------------	---------------

- ▶ **コンロ**：ガスコンロと電気コンロは、温まる速さや消したあとの冷める速さが違うので、適宜調整してください。日本はガスコンロが多いです。
- ▶ **水**：国によって、水の硬度 (hardness) が違います。硬度によって、スープや煮物などの味が変わることがあります。日本の水は基本的に硬度が低い軟水です。出汁のおいしさにこだわりたい時には、硬度の低い (硬度 60mg/ℓ 以下) 軟水のミネラルウォーターを利用するといいいでしょう。
- ▶ **食材の調達**：海外で日本食関係の食材を調達する場合、アジア食品店を利用することが一番多いです。日本の食材の他、中国、韓国、インド、タイ、ベトナムなどの食材も売っています。

教師の皆様へ

教え方のヒントを「めしあがれウェブ」で紹介しています。

参考にしてください。 <http://one-taste.org/meshiagare/>



Target Audience for This Text

- ▶ Advanced Japanese learners (JLPT N1-N2) will be able to follow the content well. This text is also appropriate for intermediate Japanese learners (JLPTN2-N3) who may wish to reference vocabulary words as they follow along.
- ▶ Kanji readings are provided for vocabulary from JLPT N2 level and above as well as for proper nouns.

Chapter Composition

▶ Main Text	Material related to each chapter theme
▶ Content Questions	Questions checking readers' basic understanding of the text (answers available on Meshiagare Web)
▶ Development Questions	Suggestions for further projects (research, presentations), questions seeking readers' opinions, and group work based on the text.
▶ Bite-sized Memos	Interesting food-related terms and phrases and cooking trivia.
▶ Recipes	Delicious, easy-to-make Japanese recipes
▶ English Translation	Full English translation of the main text and recipes

Meshiagare Web

- Main text vocabulary lists
- Photos of foods and other items
- Recipe videos
- Useful links (for YouTube videos and free vocabulary flash card apps)
- Additional resources for development questions



Study Methods

- ▶ This text is intended to make Japanese language learning fun either in classroom settings (for advanced or intermediate Japanese) or during self-study.
- ▶ First read the text. Next, deepen your understanding through the content questions. And lastly, try working on a project suggestion from the development questions section.
- ▶ This text is not grammatically difficult, however, it does include many cooking and food-related vocabulary words that may not have been covered in previous Japanese language studies. We recommend first reviewing the "Vocabulary Lists" available on Meshiagare Web and practicing the terms prior to reading the main text. For English speakers, it may help to read the English text first to aid comprehension before proceeding to the Japanese text.
- ▶ Some knowledge of Japanese history is helpful in understanding this text, and being able to layer the history of your own country with that of Japan's will also aid understanding.
- ▶ Meshiagare Web contains a lot of information to deepen understanding of the main text content. It also contains resources that will be helpful when writing research reports as suggested in the development questions.
- ▶ It is important to gain first-hand understanding of the content by cooking the recipes in this text. Please give them a try!

Cooking Basics

The recipes in this text show quantities in milliliters (ml), grams (g), and centimeters (cm), and temperatures are shown in Celsius (°C).

- **Measuring Cups** : The volume in a cup varies by country. When using a measuring cup, please be sure to double-check the required quantity.

Different Meanings for 1 Cup
Japan 1 cup = 200 ml
USA 1 cup = approx. 240 ml (8 oz)
UK, Canada, Australia, New Zealand 1 cup = approx. 250 ml (8 oz)

- **Measuring Spoons** : Same size in every country. The volume or weight varies by ingredient.

Volume	Weight (g)
1 tablespoon = 15 ml	Soy sauce, mirin, miso = 18 g; water, sake, vinegar = 15 g; oil = 12 g; salt (refined salt 18 g, coarse salt 15 g); superfine sugar, cake flour, bread flour = 9 g
1 teaspoon = 5 ml	Soy sauce, mirin, miso = 6 g; water, sake, vinegar = 5 g; oil = 4 g; salt (refined salt 6 g, coarse salt 5 g); superfine sugar, cake flour, bread flour = 3 g

- **Temperature** : In Japan, oven and oil temperatures are shown in Celsius (°C), whereas in the United States they are shown in Fahrenheit (°F).

170°C = 340°F	180°C = 360°F
---------------	---------------

- **Stovetop** : The speed at which gas and electric stovetops heat up and cool down is very different, so please adjust accordingly. In Japan, most people use gas stovetops.
- **Water** : Water hardness varies by country and this can affect the flavor of soups and simmered dishes. In Japan, water is typically quite soft. When you wish to get the best flavor from your dashi, try using store-bought soft mineral water (with hardness below 60 mg/liter).
- **Finding Ingredients** : When searching for Japanese ingredients overseas, it is best to look in Asian food stores where they sell Japanese ingredients in addition to items from China, Korea, India, Thailand, Vietnam, and other countries of Asia.

For Teachers

Please reference Meshiagare Web for tips on teaching with this text.

<http://one-taste.org/meshiagare/>



第4章

寿司

和食の中で不動の人気を誇る「寿司／鰯」は国境を越えて世界中の色々な所でおいしい料理として認識されるようになりました。今では、SUSHIでそのまま通じるようになりました。しかし、一言に寿司といっても、右の写真のようなものだけでなく、日本各地に実に色々な種類のものがあります。



握り寿司

「すし」は元々「酸っぱいご飯」という意味の「すし飯」を語源とする説が一番妥当なようです。寿司のルーツは諸説ありますが、紀元前3世紀頃、東南アジアの農耕民が魚を長期に食べられるように保存食として作り出したというのが一般的です。魚に塩と米飯を足して、数ヶ月間つけ込んで、乳酸発酵させました。出来上がった時には米は溶けてしまってドロドロになっているので、洗い流して魚の肉だけを食べました。

それが中国を経て、日本に伝わりました。9世紀頃に「なれずし」と呼ばれる魚肉の保存食としてのすし(鮓)が作られていた記録があり、それが日本の寿司の始まりだと言えます。魚、塩、ご飯と一緒に数ヶ月間つけ込んで、食べる時はご飯を洗って魚だけを食べました。現在でも滋賀県にある「ふなずし」は、「なれずし」としての形を継承しています。14世紀になると、米も一緒に食べられるようにした「なまなれ」「飯ずし」などと呼ばれる寿司が登場しました。今でも日本各地に郷土料理として残っています。



ふなずし

室町時代には「箱寿司」「押し寿司」と呼ばれるタイプの寿司が関西で作られるようになります。塩漬にした魚をご飯と一緒に箱に入れて押ししたり、棒状に形を整えて漬けました。現在の「大阪寿司」と



押し寿司

呼ばれるものや、「さば^{ずし}寿司」などの原型にあたるものです。

江戸時代に入ると「酢^す」の製造方法が確立^{かくりつ}され、大量生産が可能になります。そして、江戸時代中期(17世紀)には、乳酸発酵^{せいき}をさせて酸^{にゅうさん}っぱくする代わりに、酢を混ぜたご飯を使った「早寿司^{はやずし}」と呼ばれる寿司が生まれました。「笹巻^{ささまき}けぬきすし」というこのような寿司を初めて作ったと言われている店が現在でも東京で営業しています。

そして、いよいよ19世紀の始めに、華屋^{けい}与兵衛^{へい}という江戸^{えど}の寿司職人^{すししやくにん}によって「握り寿司^{にぎずし}」が発明^{はつめい}されました^(※1)。これが現在一般的に「江戸前寿司^{えどまえずし}」と言われているスタイルです^(※2)。そして、これが世界的にSUSHIとして認識^{にんしき}されている料理の原型^{げんけい}です。当時は天ぷらなど色々な種類の食べ物^{やたい}の屋台^{やたい}があり、握り寿司^{ずし}も屋台で出されていました。ちょうど現在のキッチンカー^{れいどうこ}みたいな感じです。冷蔵庫^{ほぞんせつび}のような保存設備^{ほぞんせつび}のないその頃の寿司は、ご飯に酢を混ぜて「すし飯^{すしめし}」を作り、魚は悪くならないように火を通したり(煮ハマグリ、煮アナゴなど)、酢漬^{すづけ}けにしたり(コハダ)、醤油漬^{しょうゆづけ}け(マグロの赤身)にしたりしていました。醤油漬^{しょうゆづけ}けにしたものを「づけ」とよび、現在でもマグロの寿司をづけで出すお店があります。

明治時代^{めいじじだい}になると製氷技術^{せいひょうぎじゆつ}が発達^{はつたつ}し、魚を冷蔵^{れいぞう}しておくことが可能になります。この頃寿司は、まだ基本的に関東のものでした。それが現在のように全国的に知られるようになった理由の一つに1923年の関東大震災^{かんとうだいしんさい}があります。この災害^{さいがい}で東京^{きんぐ}は甚大な被害^{じんたい}を受け、東京の寿司屋で働いていた地方出身^{しよくにんたち}の職人^{しやくにんたち}達が故郷^{こきやう}に帰るなどして全国に散らばりました。そして、その結果、江戸前寿司^{えどまえずし}が全国に広がりました。

1950年代頃から寿司屋には「高い」というイメージが定着^{ていちゃく}していましたが、1960年代に大阪で店内にベルトコンベアーがあり、その上に乗って回ってくる寿



江戸都名所 高輪二十六夜待遊興之図
歌川広重 太田美術館所蔵



撮影協力: 鮎^{すし いっしん} 一新^{あさくさ} (浅草)

司を客が自分で取って食べるという「回転寿司」が出現しました。取ったお皿の枚数で値段を計算するので、会計が明朗であることと値段が安かったのが、人気が出ました。現在は回転寿司店も多様化し、ラーメンやデザートなど寿司以外のメニューの数も増えました。



回転寿司

1980年代になると寿司は日本だけに留まらず、海外でも注目されSUSHIとして紹介され、人気でました。日本人が西洋料理を自分達の舌に合った物に変えていったように、外国でも独自のSUSHIが展開されています。その中の代表的なものの一つが「カリフォルニアロール」でしょう。海苔が内側にくるように巻いた寿司は、アメリカ人が外側に海苔があるのをあまり好まなかったのが理由だそうです。今ではこのような巻き方は「裏巻き」と呼ばれています。この他にも、色々な材料を入れて巻いたSUSHIが海外では人気があるようです。皆さんの国にはどんなSUSHIがありますか。



カリフォルニアロール

- ※1 握り寿司の発明者には諸説ありますが、本書では華屋与兵衛とする説を採用しました。
- ※2 元々「江戸前」というのは「江戸の前にある海」つまり東京湾です。ですから東京湾でとれた材料を使った寿司を「江戸前の寿司」と言っていましたが、現在は握り寿司のスタイルそのものを指すようになりました。

●内容質問

- 1 「すし」という言葉の語源は何ですか。
- 2 9世紀頃の寿司^{すし}はどんな食べ物でしたか。
- 3 「江戸前寿司^{えどまえずし}」はどんな寿司ですか。そして、どのようにして全国に広がりましたか。
- 4 「回転寿司^{かいてんすし}」はいつ頃できましたか。どんな寿司ですか。

●発展問題

- 1 皆さんの国にはどんな寿司がありますか。日本の寿司とは何が違いますか。
- 2 寿司は元々保存食でしたが、皆さんの国にはどのような保存食がありますか。
- 3 特定の地域で食べられている寿司や古い形の寿司について調べてレポートして下さい。
- 4 海外の寿司屋の名前にはおもしろいものがあります。皆さんの国にある寿司屋の名前を調べてレポートして下さい。



「さかな」の語源^{ごげん}

現在「さかな」ということばは「魚」の漢字を使って、英語の fish の意味で使われていますが、室町時代までは意味も漢字も違っていました。「さかな」は元々「お酒を飲む時に一緒に食べる物」のことで、漢字は「酒菜^{さかな}」でした。ですから、漬物^{つけもの}や味噌^{みそ}なども「酒菜」でした。江戸時代に魚肉^{えどじたい}が「酒菜^{ぎょにく}」としてよく使われるようになったため、魚肉のことを「さかな」というようになり、漢字も「魚」が使われるようになりました。

魚を指す元々の日本語は「うお」です。現在でも、トビウオ、タチウオなど特定の魚の名前に残っています。また、昔からある魚屋の名前にも「魚政^{うおまさ}」「魚波^{うお}」など「うお」が入っていることがあります。「魚市場」も「うおいちば」と読みます。

お酒を飲む時に食べるもの（「つまみ」とも言う）は、現在でも「さかな」といいますが、漢字は「肴」を使います。



ずし サーモンちらし寿司

ちらし寿司は、ひな祭りなどの行事食として家庭でもよく作られます。寿司飯の作り方がわかれば、家庭でもいろいろな具材をのせてちらし寿司のバリエーションを楽しめます。

材料（2人分）

米 1 合（150g）
（出来上がり約 350g の寿司飯）

< 寿司酢 >

こめず ぐくもつず
米酢(or 穀物酢) 大さじ 1+1/2

砂糖 大さじ 1

塩 小さじ 1/4

< 錦糸卵 >

卵 1 個

砂糖 小さじ 1

塩 ひとつまみ

油 少々

スモークサーモン 30g

カニかまぼこ 50g

さやえんどう 2-3 枚

のり
海苔 適量



作り方

- 1 米をかために炊く（炊飯器のメモリよりほんの少しだけ水を少なくする）。
- 2 酢に砂糖と塩を溶かして寿司酢を作る。
- 3 炊きたての熱いご飯に寿司酢をかけて均一に混ぜ寿司飯を作り、冷ましておく。
- 4 卵に砂糖と塩を加えてよくかき混ぜ、油をしいたフライパンに薄く広げて焼く。冷めたら細く切り錦糸卵を作る。
- 5 湯を沸かし少量の塩（分量外）を入れて、さやえんどうを1分ほどゆでる。冷水にとり、色止めをする。
- 6 皿に寿司飯をよそい、その上に細く切った（またはちぎった）海苔と錦糸卵をのせ、スモークサーモン、カニかまぼこ、さやえんどうをのせる。

料理のことは 塩ひとつまみ、かため、分量外、色止め、ちぎる ➡ p.138



TIPS

・ のせる具材として錦糸卵は定番ですが、その他は自由に組み合わせてください。

One category of *washoku* that enjoys unwavering popularity is sushi, widely recognized as delicious cuisine in places all over the world. So much so that the name “sushi” is used as is, requiring no further explanation. However, sushi does not only come in the style shown in the photo at right; many different varieties of sushi can be found around Japan.



Nigirizushi

The most likely explanation for the etymology of the word sushi is in *sushi meshi*, meaning “sour rice.” And while there are several theories for the origin of the dish itself, the most commonly understood one is that sushi was created as a preserved food around 3 BCE by Southeast Asian farmers who wanted to make fish last longer. Fish were pickled with salt and cooked rice for several months to undergo lactic acid fermentation. When the process was complete, farmers rinsed off the rice which had dissolved into a thick liquid and ate only the fish.

This food preparation process was introduced to Japan via China. A 9th century record of preserved fish called *narezushi* is said to mark the beginning of sushi in Japan. Fish, salt and rice were pickled together over several months but the rice was washed away and only the fish flesh was eaten. Even now, the legacy of *narezushi* endures in a Shiga Prefecture dish called *funazushi*. Around the 14th century, there emerged a variety of sushi dishes intended to be eaten with rice with names such as *namanare* and *izushi*, and these still feature in regional cuisines around Japan.



Funazushi

New styles called *hako-zushi* and *oshizushi* were developed in the Kansai region during the Muromachi period (approx. 1336–1573). Salted fish and rice were either pressed into a box or shaped into blocks and pickled. These are considered the earliest forms of modern-day styles known as *Osakazushi* and *sabazushi* (pickled mackerel sushi).



Oshizushi

Early in the Edo period (1603–1868), vinegar production methods were established, thus enabling mass production. And in the 17th century, this gave rise to a new form of sushi called *hayazushi* based on rice with vinegar mixed through it, replacing the previous method for adding acidity through lactic acid fermentation. The first store to make this style, known as *sasamaki-kenukisushi*, is still open for business in Tokyo today.

Then in the early 19th century, *nigirizushi* was invented by Edo sushi chef Hanaya Yohei (※1). This style is now commonly referred to as Edomae sushi(※2) and it is the model for the cuisine that is now globally recognized as sushi. Just like modern food trucks, stalls at that time served a variety of foods, including tempura and even *nigirizushi*. As there were no storage facilities like refrigerators, sushi in those days consisted of vinegared rice topped with seafood prepared to avoid spoilage through methods such as boiling (boiled *hamaguri* clam and boiled conger eel), pickling in vinegar (gizzard shad), and marinating in soy sauce (*maguro* tuna lean red flesh). Those marinated in soy sauce were known as *zuke* and some modern sushi restaurants still serve *maguro* marinated in this way.

With the development of ice-making technology in the Meiji period (1868–1912) fish could now be refrigerated. While sushi was fundamentally a dish of the Kanto region at the time, it spread nationwide in part owing to one major event—The Great Kanto Earthquake of 1923. The disaster caused enormous damage in Tokyo and chefs who had been working at Tokyo sushi restaurants returned to their hometowns. With sushi chefs scattered all over the country, Edomae sushi became available nationwide.

By the 1950s, sushi restaurants had earned a very expensive image. But then the *kaitenzushi* sushi train style appeared in the 1960s when an Osaka sushi restaurant installed a conveyor belt and customers helped themselves to sushi that revolved in front of them. The style grew popular because of the clear and affordable pricing



Amusements While Waiting for the Moon on the Night of the Twenty-sixth in Takanawa, a Famous Place in the Eastern Capital by Utagawa Hiroshige (Ota Memorial Museum of Art Collection)



Photo cooperation: Sushi Isshin (Asakusa)

system with bills calculated based on the number of plates taken. Modern sushi train restaurants are diversifying their menus and now serve a variety of dishes like ramen and desserts in addition to sushi.

When the 1980s came around, sushi was no longer confined to Japan. It had gained broad attention and popularity overseas and was referred to simply as sushi. And just as the Japanese have adapted Western cuisine to suit their tastes, innovative sushi styles have emerged around the globe. One of the most well-known is the “California roll.” Characterized by seaweed rolled on the inside, the variety apparently was an answer to a general American distaste for seaweed on the outside. This style is now known as *ura-maki*, or inside-out rolls. Also popular overseas are sushi rolls containing a number of different ingredients. What kind of sushi do you have in your country?



Kaitenzushi sushi



California roll

- ※1 Various theories exist on the inventor of *nigirizushi*, but in this book we have adopted the theory crediting Hanaya Yohei.
- ※2 Edomae originally meant “the sea in front of Edo,” namely Tokyo Bay, and “Edomae sushi” originally referred to sushi made with ingredients sourced in Tokyo Bay, but today it refers broadly to the style of *nigirizushi*.



Samon Chirashi-zushi (Salmon Scattered Sushi)

Scattered sushi, known as *chirashi-zushi*, is a popular homemade dish for Hinamatsuri Girls' Day celebrations. Once you learn how to make sushi rice, you can enjoy all kinds of variations with a wide range of toppings at home.

● Ingredients (serves 2)

150 g short-grain rice
(makes approximately 350 g of sushi rice)

<Sushi Vinegar>

1 1/2 tbs rice vinegar (or grain vinegar)

1 tbs sugar

1/4 tsp salt

<Kinshi-tamago omelet threads>

1 egg

1 tsp sugar

a pinch of salt

a little oil

50 g smoked salmon

50 g crab sticks

2-3 snow peas

Toasted seaweed, for garnish



● Directions

- 1 Cook rice slightly firm (for rice cookers, use slightly less water than indicated by line marker on bowl).
- 2 Prepare sushi vinegar by dissolving sugar and salt in vinegar.
- 3 Prepare sushi rice by pouring sushi vinegar over freshly cooked hot rice and mixing evenly. Set aside to cool.
- 4 To make *kinshi-tamago* omelet threads, add sugar and salt to egg and mix well. Heat a frying pan with a small amount of oil and pour mixture in, tilting pan to spread and cook thinly and evenly. Remove from pan. Once cooled, cut the thin omelet into fine thread-like pieces.
- 5 Boil snowpeas in lightly salted water for about 1 minute. Transfer to iced water to preserve color.
- 6 To assemble, place sushi rice on serving platter and top with small pieces of cut or torn seaweed and *kinshi-tamago*. Scatter the smoked salmon, crab sticks and snow peas.



TIPS

Chirashi-zushi always contains omelet threads, but feel free to choose other toppings as you please.