

JMF 栄養だより ~R5.3月~

日本を代表する料理の一つでもあるお寿司。今では世界中で人気の寿司ですが、日本人でも知らないことが多いのではないのでしょうか？
そのお寿司の歴史や寿司の海外事情について紹介していきます。

★お寿司は日本発祥じゃない！？

寿司が誕生したのはなんと日本ではなく、紀元前3世紀頃の東南アジアの山岳民族が淡水魚を材料に米や塩で発酵させ漬けたものが発祥と言われています。その後、中国を経て700年代に日本に伝わりましたが、その頃の寿司はお祭りのお供え物や年貢としておさめていたそうです。
日本で一番古い寿司は「ふな寿司」といわれており、現在でも滋賀県のソウルフードとして愛されています。

★江戸前寿司って何？

「江戸前寿司」とは、握り寿司を中心とした江戸の郷土料理で、東京湾で獲れた魚介類を使って寿司にしたものをいいます。握り寿司を初めてつくった職人は「花屋与兵衛」といい、東京両国の橋のたもとで屋台として売っていたのが発祥と言われています。

それまでの寿司は箱に寿司を詰めて酢で締めたりしていました。しかし江戸に住んでいる「江戸っ子」は気が短く、すぐに食べたがるので箱に詰める時間を短縮し、手で素早く握れる「握り寿司」を生み出したとされています。

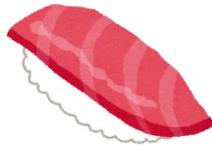
当時の寿司は一口サイズではなく、おにぎりのような大きさでした。小腹が空いたときに1つ2つを食べるスタイルが一般的でした。しかし、ほおばると口いっぱいになり食べにくいので、半分に切り2つに分けて出すようになりました。これが現在お寿司を注文すると2個セットで出てくる由来です。

★日本のお寿司の種類

日本の寿司にも握り寿司をはじめ、様々な種類があります。12種類の寿司を見ていきましょう。



押し寿司



握り寿司



巻き寿司



軍艦巻き



助六寿司



手巻き寿司



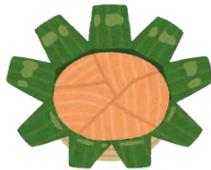
柿の葉寿司



散らし寿司



サバ寿司



マス寿司



こけら寿司



稻荷寿司

★海外のお寿司をみてみよう！



カリフォルニアロール



フルーツ寿司



ドラゴンロール

4月の食べ物記念日

4月4日は『あんぱんの日』



1875年（明治8年）のこの日、明治天皇が水戸家の下屋敷を訪れた際に、お花見のお茶菓子として木村屋のあんぱんが出されたことが制定の由来となっています。この時出された「桜あんぱん」を天皇はいたくお気に召し、皇室の御用達と

