

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

---



# **KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP**

**NGÀNH : NGÔN NGỮ ANH – NHẬT**

**Sinh viên : NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG**

**Giảng viên hướng dẫn : ThS. PHẠM THỊ HUYỀN**

**HẢI PHÒNG 01– 2021**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

---

## 日本の伝統的な食べ物—寿司

KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP ĐẠI HỌC HỆ CHÍNH QUY

NGÀNH : NGÔN NGỮ ANH – NHẬT

Sinh viên : NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Giảng viên hướng dẫn : ThS. PHẠM THỊ HUYỀN

HẢI PHÒNG 01– 2021

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

---

**NHIỆM VỤ ĐỀ TÀI TỐT NGHIỆP**

**Sinh viên:** Nguyễn Thị Thanh Hương

**Mã SV:** 1512753035

**Lớp:** NA1901N

**Ngành:** Ngôn Ngữ Anh – Nhật

**Tên đề tài:** 日本の伝統的な食べ物—寿司

# NHIỆM VỤ ĐỀ TÀI

1. Nội dung và các yêu cầu cần giải quyết trong nhiệm vụ đề tài tốt nghiệp (về lý luận, thực tiễn, các số liệu cần tính toán và các bản vẽ).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Các số liệu cần thiết để thiết kế, tính toán.

.....  
.....  
.....  
.....

3. Địa điểm thực tập tốt nghiệp.

.....  
.....  
.....

# CÁN BỘ HƯỚNG DẪN ĐỀ TÀI TỐT NGHIỆP

**Họ và tên** : Phạm Thị Huyền

**Học hàm, học vị** : Thạc Sĩ

**Cơ quan công tác** : Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

**Nội dung hướng dẫn:** 日本の伝統的な食べ物—寿司

Đề tài tốt nghiệp được giao ngày 12 tháng 10 năm 2020

Yêu cầu phải hoàn thành xong trước ngày 31 tháng 12 năm 2020

Đã nhận nhiệm vụ ĐTTN

*Sinh viên*

Đã giao nhiệm vụ ĐTTN

*Giảng viên hướng dẫn*

*Hải Phòng, ngày tháng năm 2021*

**TRƯỞNG KHOA**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**PHIẾU NHẬN XÉT CỦA GIẢNG VIÊN HƯỚNG DẪN TỐT NGHIỆP**

Họ và tên giảng viên: .....

Đơn vị công tác: .....

Họ và tên sinh viên: ..... Chuyên ngành: .....

Nội dung hướng dẫn: .....

.....

**1. Tinh thần thái độ của sinh viên trong quá trình làm đề tài tốt nghiệp**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Đánh giá chất lượng của đề án/khóa luận (so với nội dung yêu cầu đã đề ra trong nhiệm vụ Đ.T. T.N trên các mặt lý luận, thực tiễn, tính toán số liệu...)**

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Ý kiến của giảng viên hướng dẫn tốt nghiệp**

Được bảo vệ  Không được bảo vệ  Điểm hướng dẫn

*Hải Phòng, ngày ... tháng ... năm .....*

**Giảng viên hướng dẫn**

*(Ký và ghi rõ họ tên)*

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**PHIẾU NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN CHẤM PHẢN BIỆN**

Họ và tên giảng viên: .....

Đơn vị công tác: .....

Họ và tên sinh viên: ..... Chuyên ngành: .....

Đề tài tốt nghiệp: .....

.....

.....

**1. Phần nhận xét của giáo viên chấm phản biện**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Những mặt còn hạn chế**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Ý kiến của giảng viên chấm phản biện**

Được bảo vệ  Không được bảo vệ  Điểm phản biện

*Hải Phòng, ngày ... tháng ... năm .....*

**Giảng viên chấm phản biện**

*(Ký và ghi rõ họ tên)*

# 目次

## 感謝

## りがたい

はじめに .....	1
内容 .....	2
I. 概念 .....	2
1. 伝統的な食べ物 .....	2
2. 寿司 .....	3
2.1 定義 .....	3
2.2. 寿司の歴史 .....	4
2.3. 寿司の意味 .....	5
2.4. 寿司で有名な場所 .....	6
II. 日本の食文化- 寿司 .....	8
1. 日本の食文化 .....	8
1.1 日本料理の文化的意味 .....	10
1.2 飲食ルールの文化 .....	10
2. 寿司 .....	11
2.1 寿司を食べることの利点 .....	11
2.2 材料 .....	12
2.2.1 日本米 .....	13
2.2.2 <sup>かいそう</sup> 海藻。 .....	13
2.2.3 サーモン。 .....	13
2.2.4 日本の <sup>す</sup> 酢 .....	14
2.2.5 <sup>しょうゆ</sup> 醤油 .....	15
2.2.6 わさびとしょうが .....	15
2.3 寿司の食べ方 .....	16



2.3.1 寿司の食べ方.....	16
2.3.2 注意 .....	16
2.4 寿司の分類.....	17
2.4.1 ちらし寿司.....	17
2.4.2 いな寿司 .....	18
2.4.3 マキズシ .....	18
2.4.5 <sup>ほそかん</sup> 細巻 .....	18
2.4.6 <sup>てっかかん</sup> 鉄華巻 .....	19
2.4.7 えほまき .....	19
2.4.8 てまき寿司.....	19
2.4.9 なれずし .....	20
2.4.10 にぎり寿司.....	20
2.4.11 <sup>ぐんかんかん</sup> 軍艦巻 .....	20
2.4.12 てまり寿司.....	21
2.4.13 うらまき .....	21
III. 日本の料理とアジア .....	21
1. アジアの料理について .....	21
2. 韓国 kimbap との違い .....	22
3. ベトナム Goi ca との違い .....	23
結論 .....	26
参考文献 .....	27

# りがたい

最近の卒業論文を作成する間に、私はたくさんの助けとじぎ、時宜を得た支援を受けて、割り当てられた卒業課題をよくしゅうりょう、修了するためにすべての困難をこくふく、克服するようにしょうれい、奨励しました。私は本当に ありがとうございます。

まず、ハイフォン工芸と管理大学のグエン・チエン・タン（Nguyễn Tiên Thanh）校長にお礼を申しあげたいと思います。次、私はチャン・テイ・ゴック・レン（Trần Thị Ngọc Liên）学部長をはじめ、ハイフォン工芸と管理大学の外国語学科の先生に感謝することを表したいと思います。レン先生は価値のある情報、タイムリーなサポートと 熱心なガイドをていきょう、提供してくれました。ですから、私が卒業できました。

特に、私は 4 年間教えて、3 ヶ月間私の論文を作成するのを指導してくれた日本語教師のファム・ティ・フエン（Phạm Thị Huyền）先生に非常に感謝しています。フエン先生は熱心な先生で、忙しい仕事なのに、できるだけ多くの学生を支援するために自分の貴重な時間を調整しました。先生は心をこめて教え、それぞれの間違いを細かく修正して、それにフエン先生に多くの役に立つ知識を与えました。 そのおかげで、今日、私は学校が割り当てた卒業の仕事を完了することができました。心からお礼を申し上げます。

本論文は多くの欠点があるかもしれません。私は先生からのご意見を受けたいと思います。

まことにありがとうございます

。

学生

グエン ティ タン フォン

# はじめに

日本といえば、伝統的な文化から最先端の技術まで、世界でも何かと注目を集める存在だ。人のユニークで多様な文化の発祥地でもある。毎年、日本には多くの地震と津波に苦しんでいる、国民の多大な努力によって、日本は世で最も先進国界の一つになった。技術だけでなく、に富んだ豊かな文化も世界中で知られている。富士山、酒、マンガ、アニメ、着物など。そのなかで、和食が日本文化のひとつである。

新入生の時、きれいな景色を見て、特に各地域の伝統的な料理を楽しみたいだ。韓国料理といえばキムチの話があり、タイ料理といえばストリートフードに惹かれる。ベトナムでは、フォーは最も有名がある。

日本にはうどん、さしみ、てんぷら、寿司など美味しい料理がたくさんある… 美味しいお寿司と目を引く色で特にお寿司が好きだ。日本では、寿司は多くの場所で販売されている。日本人は毎日寿司を食べ、日本の文化の一部になっている。寿司は米と魚の簡単な材料から作られている。その独特の味と装飾のおかげで、寿司は独特の日本料理になった。そのため、時間をかけてこの料理についてもっと学んだ。

この論文は最初の内容は寿司の歴史だ。第二部では、飲食ルールやマナー、寿司の品揃え、原料だ。次に、伝統的な日本料理の寿司とアジアの料理をくらべる。そして最後の部分は結論だ。

# 内容

## I.概念

### 1. 伝統的な食べ物

ウィキペディアによると、伝統的な食べ物はまた国の国民の魂<sup>こくみん たましい</sup>であり、国民の誇りでもあり、社会中に人の文化起源<sup>ぶんかきげん あらわ</sup>を表している。伝統的な料理を食べている際は、個人<sup>こじん</sup>が自分の文化的個性<sup>じぶん ぶんかてきこせい</sup>と外観<sup>がいかん</sup>を作った。伝統的な料理も国の歴史<sup>きげん</sup>と起源<sup>むす</sup>に結びついている。

ベトナムの辞書によると、「伝統的な食べ物（または伝統的な料理）はある国<sup>ちいき</sup>や地域<sup>みんぞく</sup>や民族のエンブレム。食べ物や飲み物を処理<sup>しよりに</sup>、提示<sup>ていじ</sup>、楽しむ方法<sup>ほうほう</sup>が含まれている。文化<sup>ふく</sup>と精神<sup>せいしん</sup>の観点<sup>かんてん</sup>から、伝統的な料理はしばしば行動<sup>こうどう</sup>、食事におけるコミュニケーション、加工の芸術、食べ物の意味と精<sup>ちいき</sup>とだ。伝統的な料理は、地域<sup>みんぞく</sup>、国<sup>かんれんづ</sup>、民族に関連付けられており、その文化<sup>どうにゆう</sup>を導入<sup>どうにゆう</sup>する。」

だから、我々<sup>われわれ</sup>はこういう理解<sup>ちいき</sup>することができる。伝統的な食べ物はそれぞれの国<sup>ぶんかてきとくちよう</sup>や地域のユニークな文化的特徴である。何百、何千年もの間に、伝統的な食べ物は国民<sup>こくみん</sup>の魂<sup>たましい</sup>となる。伝統的な食べ物が国家全体<sup>こっかぜんたい</sup>の象徴<sup>しょうちょう</sup>として尊敬<sup>そんけい</sup>されていると簡単にわかる。ある国の伝統的な食べ物を見ると、その国の文化<sup>けいざい</sup>や歴史<sup>せいじ</sup>や経済<sup>そくめん</sup>や政治といった側面が見られる。

# 寿司

## 2. 寿司

### 2.1 定義

寿司（すし・鮓・鮓）

英語: [sushi]

ベトナム語 : [sushi]

ウィキペディアのページによると寿司はシャリ（酢飯）とネタ（主に魚介類）を組み合わせた和食だ。新鮮な魚介類以外にも、肉や野菜、卵などの食材もう含む。寿司にはいろいろな種類がある。

[寿司]は今日最も一般的に使用されている言葉だ。それは、「長寿、長寿」を意味する寿という言葉と、「導く、管理する」を意味する司という言葉によって複合されている。

寿司（寿司）は幸運と良い状態への願いを祝うことを意味する。

#### 1 寿司し

現在、最もメジャーな表記だ。江戸時代（えどじだい）が由来（ゆらい）一般的（いっぱんてき）に広（ひろ）く用（もち）いられている。

#### 2 鮓

三種類のなかでも、最古の表記である「鮓」。元来は発酵させて作るすしという意味であり、「酸し（=酸っぱい）」という、すしの語源を継承したものだ。

#### 3 鮓

「鮓」の次点<sup>じてん</sup>で古い表記<sup>ひょうき</sup>だ。江戸前系<sup>えどまえけい</sup>のすしで用いられることが多く、それ自体を指す意味も併せ持っている。は、本記事<sup>ほんきじ</sup>で使用<sup>しよう</sup>してきた「寿司」<sup>いがい</sup>以外にも、「鮓」や「鮓」と表記<sup>ひょうき</sup>される場合<sup>ばあい</sup>がある。

日本食といえは今や世界で人気であるが、その中でも寿司は最も人気がある。日本で生まれた寿司が、「sushi」として世界の共通語<sup>きょうつうご</sup>になるほど浸透している。

## 2.2. 寿司の歴史

日本では、千年以上<sup>せんねんいじょう</sup>の歴史と文化を誇る寿司。寿司の起源<sup>きげん</sup>は東南アジア<sup>とうなん</sup>の熟鮓（なれずし）という発酵食品<sup>はっこうしょくひん</sup>。実は、寿司の発祥地<sup>はっしょうち</sup>は日本ではなく、東南アジア<sup>とうなん</sup>だ。



寿司は、紀元前<sup>きげんぜん</sup>4世紀ごろに東南アジア<sup>さんちみんぞく</sup>の山地民族の間で生まれたといわれている。川魚<sup>かわうお</sup>の保存方法<sup>ほぞんほうほう</sup>として、米<sup>べい</sup>などの穀類<sup>こくるい</sup>を炊いたもの<sup>た</sup>と魚を一緒に漬<sup>いっしょ</sup>け、米<sup>べい</sup>の発酵<sup>はっこう</sup>を利用<sup>りよう</sup>して魚<sup>ほぞん</sup>を保存<sup>ほぞん</sup>したのだ。その技術<sup>ぎじゆつ</sup>が日本<sup>にほん</sup>へは奈良時代<sup>ならじだい</sup>（710年～794年年）の頃、稲作<sup>ねん</sup>の伝来<sup>ねん</sup>とともに中国<sup>いなさく</sup>か<sup>でんらい</sup>

ら伝わったとされている。このころの寿司は甘酢<sup>あまず あじつ</sup>で味付けした米飯<sup>べいはん</sup>に、アユやフナなどの川魚<sup>ひとぼんね</sup>をのせて一晩寝かせた「なれずし」と呼ばれるもので、保存食<sup>ほぞんしょく</sup>として食べられていたようだ。

寿司が今のスタイルに近づいたのは江戸時代<sup>えどじだい</sup>米酢<sup>こめず</sup>が一般化<sup>いっばんか</sup>した。米酢<sup>こめず</sup>が一般化<sup>えどじだいちゅうき</sup>した江戸時代中期<sup>はっこう</sup>には、発酵<sup>はっこう</sup>させる必要のない「早寿司」が誕生<sup>たんじょう</sup>。さらに江戸時代後期<sup>えどじだいこうき</sup>になると、握(にぎ)り寿司<sup>こうあん</sup>が考案<sup>こうあん</sup>された。

ネタにしみが使われ始めたのは明治時代以降<sup>めいじじだいいこう</sup>製氷<sup>せいひょう</sup>産業<sup>さんぎょう</sup>が盛ん<sup>さか</sup>になった。寿司店<sup>でんきれいぞうこ</sup>に電気冷蔵庫<sup>とうじょう</sup>が登場<sup>ぞくぞく</sup>するようになる、続々とネタの種類<sup>しゅるい</sup>が増えて、サイズも小ぶり<sup>ふ</sup>になっていき。その後、関東大震災<sup>かんとうだいしんさい</sup>の影響<sup>えいきょう</sup>で寿司職人<sup>すししょくにん</sup>が全国<sup>ぜんこく</sup>に散らばったことにより、地方<sup>ちほう</sup>にも江戸前寿司<sup>えどまえずし</sup>が広まったとされている。

一時は寿司が大人気<sup>えいせいじょう</sup>だった、衛生上の理由<sup>えいせいじょう</sup>から、これまでメジャーであった屋台<sup>やたい</sup>の寿司店<sup>はいし</sup>が廃止<sup>はいし</sup>になってしまっている。しかしながら、1933年<sup>しじょうはつ</sup>、史上初<sup>かいてんずし</sup>となる回転寿司<sup>おおさか</sup>が大阪<sup>かいぎょう</sup>で開業<sup>かいぎょう</sup>したことを皮切りに、寿司は庶民<sup>しょみんてき</sup>的な食べ物<sup>ちい</sup>としての地位<sup>ふたた</sup>を再び取り戻した。手頃<sup>もど</sup>に食べる<sup>てごろ</sup>ことができる現代の寿司は、このような歴史<sup>なが</sup>の流れを受けて存在<sup>なが</sup>している。

## 2.3.寿司の意味

現在、日本文化<sup>だいいめいし</sup>の代名詞<sup>だいいめいし</sup>とも言える「寿司」。寿司は日本食<sup>にほんしょく</sup>レストランで楽しめる美味しい料理<sup>ちやうてい</sup>だ。はじめは朝廷<sup>きぞく</sup>や貴族<sup>きぞく</sup>たちだけのものが、時代<sup>じだい</sup>とともに庶民<sup>しょみん</sup>にまで広がり、それとともに、多様<sup>たよう</sup>な形や食べ方がうまれていった。寿司は日本の代表的<sup>だいいひょうてき</sup>な料理として、また体に良いとして全世界<sup>せかいじゅう</sup>に知られている。1980年代<sup>とうじょう</sup>アメリカ全土<sup>とうじょう</sup>にスシ・バーが登場<sup>とうじょう</sup>

したのをきっかけに全世界へ広まった。現在では、生魚を食べるのに抵抗がある人向けにアボガドやカニなどを巻いたカリフォルニアロールなど欧米人の味覚に合う寿司も作られるようになる、世界中の人々に食されている。日本食の最大の特徴は、健康的な食材を使った調理法だ。今日の寿司も日本の歴史を踏襲した一品だ。天然の魚資源を利用し、日本文化の料理と食事の基準。

## 2.4. 寿司で有名な場所

### 2.4.1 さいとう(東京 / 六本木)



一番のおすすめは、六本木にある「鮨 さいとう」。三ツ星を獲得している名店中の名店で、予約は常にいっぱいですぐに終了になってしまうほど。オーナーはいつも親切で、メニューは多様で、料理は迅速に処理される。お寿司の美味しさはもちろんのこと、店主の人柄も人気の秘訣

かもしれない。

### 2.4.2 天寿し 京町店 (福岡 / 小倉)



2位は福岡で有名なお寿司の名店「天寿し 京町店」。九州近海で獲れるものを使った寿司が多く、仕上げに醤油ではなくカボスを振りか



けるのがこのお店の<sup>とくちょう</sup>特徴。全国的<sup>ぜんこく</sup>寿司好きが通いつめる<sup>ちょうめいてん</sup>超名店だ。

厳選<sup>げんせん</sup>された<sup>そざい</sup>素材<sup>ほんらい</sup>本来の旨味<sup>うまみ</sup>が生かされている料理はまさに<sup>ぜっぴん</sup>絶品だ。こちらのお店ではなんとお酒やおつまみは扱っていないんだとか。その理由は寿司を<sup>じゅんすい</sup>純粹にそのままを味わって欲しいという店主の<sup>てんしゅ</sup>思っている。

### 2.4.3 <sup>ばしかきがらちょう</sup>日本橋<sup>／</sup><sup>にほんばし</sup>蛸殻町 すぎた (東京 / 日本橋)



完全<sup>よやくせい</sup>予約制の「日本橋<sup>にほんばし</sup>蛸殻町 すぎた」は都内でも予約が取りにくい<sup>とない</sup>ことで知られているお店の一つ。東京の有名なレストランガイドで初めて一つ星を<sup>かくとく</sup>獲得した<sup>だれ</sup>誰もが認める<sup>みと</sup>おいしさだ。メニューは「おまかせコース」の一つだけだ。出てくる品全て<sup>たれ</sup>絶品で、<sup>はな</sup>香りが<sup>ぬ</sup>鼻から抜けていく

<sup>かん</sup>のを感じれるほど<sup>にほんしゅ</sup>美味しいだ。日本酒の<sup>しゅるい</sup>種類が<sup>ほうふ</sup>豊富なのも、<sup>りゅう</sup>人気の理由の一つだ。<sup>ひと</sup>江戸前<sup>えどまえ</sup>の伝統を感じることができるメニューもある。

### 2.4.4 <sup>あおぞら</sup>青空 (東京 / <sup>しんばし</sup>新橋)



<sup>じょうしつ</sup>上質な<sup>そざい</sup>素材を使った寿司を楽しむことのできることで有名な<sup>ぎんざ</sup>銀座の名店「青空」。お店は季節の食材を使用している。どのネタにも合うシャリは、店主のこだわりが詰まっている。少し

固めに炊かれています”米酢と塩の塩梅”を使用していて独特な味わい。どの握りも圧巻で、口どけが最高です。一つ一つの魚の旨さを最大限に引き出している。

#### 2.4.5 三谷 (東京 / 四ッ谷)



最後に“日本一予約のとれないお店”としても有名な四ッ谷にあるお寿司屋「三谷」。予約は1年以上先までいっぱいだそうで、地酒やワインなどお酒によくあうお寿司が美味しいと評判のお店だ。握られるお寿司はひとつひとつと

ても繊細で丁寧。食べた瞬間に溶けていくのが感じられる。また、店主のトークと接客は居心地良くしてくれると訪れる客から大人気なんだ。料理にも店主にも大満足できるなんて最高だ。

## II. 日本の食文化- 寿司

### 1. 日本の食文化

和食は文字通り日本の食べ物と特別を意味し、中国語の和は調和を意味する。和食はアジア諸国からの学びだ。日本料理は、魚、海キュウリ、米、大豆などの天然の風味を主に利用して、スパイスをほとんど使用していない。

・五味：甘い-酸っぱい-苦い-塩辛い-うまみ

・五色：白-黄-赤-青-黒

いほうしき  
・五方式 : ライブ-セキュリティ-グリル-揚げ-蒸し

料理は色、<sup>かお</sup>香り、<sup>ちようわ</sup>味を調和  
させている。<sup>かこうしょくひん</sup>加工食品に使用  
される主な材料は、<sup>だいず</sup>大豆  
、<sup>すいさんぶつ</sup>水産物、<sup>やさい</sup>野菜など。その  
ため、美味しいものだけで  
なく、<sup>ほぞん</sup>保存にも良く、  
<sup>えいようか</sup>栄養価が高い。日本料理の  
5つの<sup>いっばんてき</sup>一般的な色には、白



、黒、赤、緑、黄色がある。6世紀に中国から日本に<sup>ぶつきよう</sup>仏教が<sup>どうにゆう</sup>導入されて。以来、<sup>いらい</sup>伝統的な美しさであり、<sup>じいん</sup>寺院の<sup>けんちく</sup>建築から<sup>とうき</sup>陶器まで<sup>いた</sup>至る<sup>ところ</sup>所で  
見られる。日本人は、<sup>さら</sup>皿の中の5つの色が、<sup>きんぞく</sup>金属、木、水、火、土5つ  
の<sup>ようそ</sup>要素を表していると信じている。それぞれの料理、あるいは食事全体  
でさえ、5つの<sup>きほんてき</sup>基本的な色が<sup>いろ</sup>収束し、<sup>しゆうそく</sup>調和の<sup>ちようわ</sup>感覚と<sup>かんかく</sup>十分な<sup>じゆうぶん</sup>栄養価を<sup>えいようか</sup>生  
み出す。春はきれいな桜を見ながら食べるために、お弁当箱(おべんと  
うばこ)などに季節の食材やお寿司などを積めて持ち出す。夏はむし暑  
いので、トマトのサラダ、ウナギのかば焼き、冷たい麺(そうめん、ざ  
るうどん、ざるそば)など、冷たくて美味しい料理が好まれる。秋にな  
ると、天ぷらや焼きイモなどが好まれる。秋は刀魚(さんま)という秋の  
魚が旬(しゅん)だ。今のシーズンである冬では、温かいキムチ鍋、お  
でんなどが人気だ。温かい日本酒も好まれる。また、地域ごとに独自の  
スタイルの料理がある。

## 1.1 日本料理の文化的意味

日本料理にはそれぞれに、楽しむ人への良い願いを表す特別な意味がある。

- ・ 豆腐料理のタラの卵のグリル… 家族の幸せを願う。
- ・ 鯛のお寿司… 人々の繁栄を願う。
- ・ 長寿のエビ … 伊勢海老(日本の大エビ)のアーチは、長寿を象徴する。
- ・ 日本酒 … 悪霊を排除しその寿命を延ばすために利用される。

## 1.2 飲食ルールの文化

日本の食宅には規則や規範が必要な文化がある。

- 食べる前に、“敬意(けい)”や“感謝”(かんしゃ)を表す「いただきます」というあいさつをしますが、これは命に対する深い意味もある。
- 食べ終えた後は、“美味しいものや人に感謝”という意味の「ごちそうさまでした。」という表現のあいさつをする。
- 酒を注ぐときは、上司が自分で注ぐ前に、部下が注ぐ習慣があるが、今では上司が部下に注ぐことがある。
- ビールや焼酎(しょうちゅう)、日本酒やワインなどを飲みながら食事をしている。食べ物の味が良くなる。
- 挨拶、食事、謝罪から、日本の典型的な美しさを形作り。このあつかう方は、優しい、丁寧な、控えめな日本人についての国際的な友人の印象を残した。飲食ルールの文化は、日本人の

いしき意識を表現するだけでなく、世界を誇りにしている。日本人にふさわしい文明と見なすこともできる。

## 2. 寿司

### 2.1 寿司を食べることの利点

魚に含まれる DHA(axit docosahexaenoic)や EPA (axit eicosapentaenoic)という成分のことを聞いたことがある方は多いと思われる。体に必要な脂肪酸ですが、魚以外のものから摂るのはなかなか難しい栄養素だ。理想は魚を生で食べることだと言われている。あなたの口に合う小さな寿司は、体に健康的な栄養素の豊富な供給源を提供するのに十分だ。

魚や魚介類に含まれるオメガ 3 (omega 3)は、脳のエネルギーを補うのにも役立ちますが、優れた抗酸化剤であり、肉に比べて脂肪が少なくなっている。寿司を包むために使用される生の海藻には、ビタミン A (vitamin A)、マルチビタミン B vitamin B、ビタミン C (vitamin C) などのビタミンがたくさん含まれている。

京都寿司サイトによると、「Sushi có thể giảm nguy cơ ung thư vú và các triệu chứng tiền mãn kinh. Ngoài ra, nước chấm, gừng và mù tạt rất tốt trong việc tiêu hóa và có thể chống lại vi khuẩn có hại trong thịt, cá ... không chỉ vậy, món ăn này còn có tác dụng rất đặc biệt đối với tinh thần của chúng ta. Nó kích thích não tiết ra dopamine và norepinephrine, giúp đầu óc tỉnh táo và giảm trầm cảm.」ということだ。

[https://kyotosushi.vn/sushi-nhung-loi-ich-tot-cho-suc-khoe-ma-ban-chua-biet/?fbclid=IwAR2OAJWVKkVLrcN49Qdejl-OydH1MoNX6xCBC2tqjRTjJvfcvVYq\\_j9WW38](https://kyotosushi.vn/sushi-nhung-loi-ich-tot-cho-suc-khoe-ma-ban-chua-biet/?fbclid=IwAR2OAJWVKkVLrcN49Qdejl-OydH1MoNX6xCBC2tqjRTjJvfcvVYq_j9WW38)

「寿司は乳がんや閉経前の症状のリスクを軽減する可能性がある。さらに、ディッピングソースのジンジャーとマスタードは消化に優れており、肉や魚の有害な細菌と戦うことができる... それだけでなく、この

料理は私たちの精神に非常に特別な効果をもたらす。脳を刺激してドーパミンとノルエピネフリンを分泌させ、心を澄ませ、落ち込みを少なくす。」と翻訳した。

脳を刺激してドーパミンとノルエピネフリンを分泌させ、心を澄ませ、落ち込みを少なくす。

・魚/オメガ3 : omega 3 酸は、気分が良くなる。

・酒/Axit amin : 毎朝酒を飲むことをお勧める。

・プロセス/ドーパミン Protein / Dopamine : 寿司は脳がドーパミン dopamine とノルエピネフリン norepinephrine を分泌するのを助け、透明感とうつ病の軽減に役立つ。

・バター/Axit folic : アボカドは脂肪が多くないが、この食品は葉酸が豊富だ。

・海藻/ビタミン C Vitamin C : 寿司の海藻にはビタミン C と A が多く含まれており、美化、肌の滑らかさ、感情の向上に役立つ。

・セサミ/マンガン Mangan : セサミは一種の豊かな食べ物だ。

## 2.2 材料

今日、寿司は作りやすくて美味しいので多くの人に人気がある。多くのユーザーに愛される美味しさを得るために、寿司を構成する材料は常に厳選された最高の製品だ。寿司料理の材料を少し変えるだけで、一人一人の好みに合わせて新しい寿司を作ることができる。寿司の主な成分は次のとおりだ。

### 2.2.1 日本米

ベトナム米とは異なり、ベトナム米は通常、調理時に長い形で見られ、日本米は調理時に丸であり、香りを生み出す。日本の米はしなやかなだ、日本のレストランで寿司米を作るためによく使用される。日本で米は酒やおもちを作るのに使われる。



### 2.2.2 海藻。

寿司作りは、サイズの異なる日本の海藻に欠かせないものであり、大小の寿司を選ぶのに甘やかされている。海藻は自然の海に多くがある。日本だけでなく、アジア諸国は海藻を料理によく使っている。



特に、体に良いに成分は、アミノ酸、ビタミン b12、iot など。

### 2.2.3 サーモン。

寿司の詰め物には通常多くがあるが、最も人気があるのはサーモンだ。また、サーモンの味と肉は、甘くて脂っこい。日本人はお寿司の詰め物として肉や鮭の卵をよく使いる。彼らは非常に高オメガ 3、6、9、

DHA、およびEPAを持っている。  
高価<sup>こうか</sup>だが、日本だけでなく世界中の多くの人々に愛<sup>あい</sup>されている。



## 2.2.4 日本の酢<sup>す</sup>

日本の酢は寿司を作るのに使われる。日本の酢は、少しな酸味<sup>さんみ</sup>、甘くて軽い味だ。日本の寿司酢はすでに味付けされているので、砂糖<sup>さとう</sup>や塩<sup>しお</sup>を加える必要はない。その上、日本の酢はまた米がより柔らかくそしてよりしなやかになるのを助ける。

### 純米 心の酢



500ml

日本の酢を家に持っていなくても、あなたは家であなた自身の寿司酢を作ることできる。

材料：白酢：600ml、砂糖：500g、塩：80g。

方法：茶碗<sup>ちやわん</sup>に砂糖<sup>さとう</sup>、塩、酢<sup>くわ</sup>を加えてよくかき混ぜ<sup>ま</sup>ぜる。



## 2.2.5 醤油しょうゆ

醤油は日本料理において非常に必要を占めている。醤油は大豆から作られている。日本人は醤油を使って寿司と一緒に食べたり、料理の材料として使ったりする。醤油は均一に見えるが、異なる地域で作った場合、香り、塩分は同じではない。



現在、東アジア料理と東南アジア料理で一般的に使用されている。ベトナムでは、醤油はスーパーや日本食レストランで買うことができる。

## 2.2.6 わさびとしょうが

これらは、日本のレストランで一般的に見られる寿司に付属している2つのスパイスだ。料理に風味を加えるだけでなく、魚の臭いを取り除くにも役立つ。



また、わさびは健康に良いも知られている。したがって、彼らにとってわさびは一般的なスパイスであるだけでなく、さまざまな病気だ。

## 2.3 寿司の食べ方

### 2.3.1 寿司の食べ方

- 寿司はセットメニューと(set menu)に<sup>せんたく</sup>選択するか、お気に入りの料理ごとに個別に<sup>こべつ</sup>注文<sup>ちゅうもん</sup>できる。
- レストランに入ると、手をきれいにするための<sup>ふきん</sup>布巾<sup>あた</sup>が与えられる。間に、あなたは飲み物を注文する。通常、日本人は寿司を食べるのに飲み物と考えられている緑茶（あがり）を使う。
- 正しい順序で食べる。日本人は通常、<sup>そとがわ</sup>外側から内側に向かって寿司を食べる。明るい色から暗い色の順に魚と一緒に寿司を食べ、次に他の寿司を食べる必要がある。食べた後で、すぐに少ししょうが<sup>しょうが</sup>の生姜を食べる。
- きちんと食べるためには、箸を使って寿司を食べ、魚とソースを<sup>かる</sup>軽くたたく必要がある。
- わさびを使用する<sup>ばあい</sup>場合は、<sup>きぼう</sup>希望の辛さが出るまで少しずつ別のボウルに入れて。箸を使ってわさびを少し取って寿司を入れてから食べる。
- 醤油の浸し方も、醤油に食べ物を軽くたたく必要がある。寿司はしばしば<sup>しょうゆ</sup>醤油と一緒に出される。寿司は塩辛いので、ご飯を軽くたたかないで。
- 日本人は、寿司を食べるときは目を閉じて、酢の味を感じることがよくある。その上、わさびの辛い味と米の甘い香りがある。

### 2.3.2 注意

- 箸を使って他の人の食べ物を拾わないで。<sup>しょうたい</sup>招待された場合は、必ず箸の先を回して皿から食べ物をつかんで。

- 寿司を醤油に浸して楽しむ習慣がある。これはうっかりして醤油の塩辛い味が食べ物の甘くて香りのよい味をかき消し、体に良くない。
- カロリー(cal)が多すぎる食品を注文する代わりに、カロリーの少ないサシミ(sashimi)、スープ(soup)、野菜となど、料理を注文することができる。
- 家で寿司を作るとき、きれいな食べ物を<sup>せんたく</sup>選択する必要がある。
- 生の食べ物が食べられない場合は、<sup>すしや</sup>寿司屋に行って、スープ(soup), サラダ(salat)、などの他のメニューを楽しむことができる。

## 2.4 寿司の分類

今日では、日本人だけでなく、世界中の多くの国が寿司を愛している。この料理は有名で、それぞれの好みに合わせてさまざまな味に加工されている。ただし、<sup>きほんてき</sup>基本的に次の寿司料理は誰もが最もよく知っている。

### 2.4.1 ちらし寿司



ちらしずしはミックス(mix)寿司としても知られている。上下の寿司ライスのボウルには、卵、野菜、サーモン、サーモンの卵、エビの卵などの寿司の材料が含まれている。

### 2.4.2 いな寿司

いなりずしは、ごまとごまの種を混ぜたお寿司ご飯が入った、あぶらげ豆腐<sup>とうふ あ</sup>を揚げたお寿司だ。いなりずしは、豆腐、寿司飯、ごまに加えて、ごまには塩辛い成分が一切含まれていないため、ベジタリアン (vegetarian)料理によく使われる。



### 2.4.3 マキズシ



マキズシは、フトマキとしても知られる。日本の伝統的な寿司だ。寿司飯（酢を混ぜた米）と、カニの棒<sup>ぼう</sup>、サーモン、卵、きゅうり、海藻<sup>かいそう</sup>などの材料で作られている。日本人は、ピクニックのために巻き寿司を作ることがよくある。

### 2.4.5 <sup>ほそかん</sup>細巻



細巻は牧志のようなものだ。、小さいロールと詰め物は通常、寿司米とサーモン、キュウリ (cucumber)、卵、アボカドなどの別の成分<sup>こうせい</sup>で構成されている。細巻<sup>ほそかん</sup>もピクニックに持ち込まれる、パーティー...

#### てっかかん 2.4.6 鉄華巻

鉄華巻は、マグロを詰めた細巻の一種で、時にはスカリオと混ぜり合っている。もう一つのマグロ細巻はツナマヨマキで、マヨネーズソースを混ぜたマグロの缶詰だ。



#### 2.4.7 えほまき



えほまきは7成分のロング巻き寿司だ。材料には寿司米が含まれ、詰め物はカニの棒、マグロ、サーモン、卵だ。。海藻で包まれている。えほうまきは、豆投げまつり「せつぶん」で食べられる。幸運、幸福の意味をもたらす。

#### 2.4.8 てまき寿司



てまき寿司テムキは帽子に巻いたお寿司の一種で、海藻の向こうにあるお寿司がとても素敵に見える。てまき寿司は中身が抜けてしまうので、通常は箸を使わずに手で食べる。

### 2.4.9 なれずし

なれずしは発酵寿司の一種だ。その成分には寿司米も含まれており、その上に塩漬の発酵魚を置いている。なれずしは、日本で「最悪」の味のひとつと言われている。



### 2.4.10 にぎり寿司



を小さな海苔と一緒に置く。

にぎり寿司は、日本の伝統的な寿司のひとつでもある。下部に寿司ご飯を入れ、その上に鮭、マグロ、タコなどのさしみを入れる。時々、巻いた卵、ウナギ、カニの棒

### 2.4.11 軍艦巻



ぐんかんまき寿司 たちえん

軍艦巻はその形から軍艦寿司としても知られている。人々は一握りの米を持ち、その周りとその上にトウモロコシとマヨネーズ、キャビア、エビの卵、または... で満たされた乾燥海藻を包む。

### 2.4.12 てまり寿司

寿司ボールとしても知られるてまり寿司。てまりずしは、寿司飯を持ってボールに「トッピング」し、サーモンロー、わさび、シラントロ、またはキャビアを添<sup>そ</sup>えて作られている。



### 2.4.13 うらまき



うらまきうらまきは、ごまを巻いたサッシライス、外側はゴマ、内側は海<sup>うちがわ</sup>藻、他の寿司と同じようにバラエティに富んだお寿司だ。うらまきは「ロールバックイン(rollback in)」とも呼ばれる。

## III. 日本の料理とアジア

### 1. アジアの料理について

日本の寿司は、材料は海<sup>かいさんぶつ</sup>産物を主とする。日本と同じように、アジア料理も魚、野菜、海<sup>かいそう</sup>藻などの食材を使用している。アジア料理は、この国々の生活と文化、そして長い歴史を反映した鏡だ。しかし、奇<sup>きみょう</sup>妙で親しみやすい味わいのアジア料理を通して、いくつかの違いを見つけることができる。

伝統的なアジア料理は、料理からさまざまなスパイス、野菜、果物を使用している。中国は大きな国だが、寒くて、涼しい所もある。この国の多くの伝統的なレストランは、すべての国に存在し、多くの人々に愛されている。Vit quay Bac Kinh、Canh ca Giang To、Dau Phu Tu Xuyen など。領土が広いため、中国料理には地域ごとの違いがある。四川の人々は辛い食べ物を食べるのが好きで、山東の人々は新鮮で太らなくの食べ物を食べるのが好きだ。北京の人々は、新鮮な食べ物から作られたカリカリでバター(Crispy butter)のようなおいしい料理を好む。中国料理は、料理の人目を引く、そして細かい加工によって作られた料理の成功を強調している。

アジアでは、ベトナム、韓国、タイなど多くの国が日本の寿司をとっても愛している。レストランやスーパーでは、さまざまな種類の寿司が開かれている。ベトナムの若者には、Phở、Bánh Mì、Nem などの人気料理に加えて、寿司もその新鮮な味で誰もが愛する新しい料理だ。

## 2. 韓国 kimbap との違い

韓国は一年中寒い温暖な国であるため、韓国人の食生活は、寒い日に人々を暖かくするために、辛い食べ物、スープ(soup)を好む。上記の2つの料理と比較して、韓国料理は目を引く色と食べやすい味がある。キンバップ(kimbap)おにぎりやキムチ(kim chi)など、多くの人が恋に落ちる。韓国のキンバップも日本の寿司と同じ加工方法だ。





米の中の成分は、寿司とキンバップの最も明白な違いだ。寿司を作るための材料は通常、新鮮な魚介類、魚の卵だ。一方、キンバップの内部は、カニの棒、ソーセージ、揚げ卵、ゆでた野菜などの調理済みの材料であり、スパイスで味付けされている。したがって、楽しむとき、これらの2つの料理の味は著しく異なる。同じ大きさの海藻の葉で、約12枚のキンバップがありますが、マキ寿司では6枚しかない。それは、マキ寿司が通常スライスされる方法がかなり厚いためだ。マキ寿司とキンバップを食べるときは、この2つの料理の食べ方が異なる。寿司は通常、わさび、しょうが、ソイソースと一緒に出される。キンバップは味付けをしているので、楽しむときはディップソースと一緒に食べないことが多い。

### 3. ベトナム Goi ca との違い

辛いものが好きな韓国人とは異なり、ベトナム人は生鮮食品が好きで自然な味わいがたくさんある。ベトナムには有名な料理がたくさんある。Pho、bun cha、banh xeo だけでなく、生の魚を使った料理も人気がある。最も特別なのは Goi ca だ。寿司のように、Goi ca も新鮮な魚から作られている。料理する時、皮と骨を取る。魚に香辛料を染みるため、魚

を細かく切る。次に、白いピンクがかった肉を薄いシートで包んで乾燥させる。料理の最も重要は、サラダを混ぜる。香辛料は、唐辛子、ガラシ、コショウなどの辛くて辛、mèよく使用される。その香辛料を入れる方は、魚の臭いを減らす方法。ベトナム人の生の魚のサラダはしばしソースと一緒に食べくだことがよくある。寿司の外側は海藻で、<sup>そとがわ</sup> <sup>かいそう</sup> サラダは Banh Trang で包まれている。<sup>つつ</sup> サラダはしばしば野菜、バナナ、スターフルーツ(star fruit)と一緒に出される。

Goi ca Nhech (Hai Phong)、Goi Ca Mai (Ninh Thuan), Goi ca Me (Bac Giang), Goi ca Trich( Phu Quoc)など、いくつかの場所はサラダで有名だ。魚は主



に海から捕獲<sup>ほかく</sup>される。地域ごとにサラダの作り方や楽しみ方が異なる。サラダは Mam tom に浸すこともできる。食べるときは、ワインやビールと一緒に飲むと、サラダがより美味しくなる。食べるときは、好みに応じてサラダを巻くことができきる。Phu Quoc の人々の文化は、彼らがサラダを食べ、Sim ワインを飲むことだ。サラダは同じ海の人々のおなじみの料理だ。新しい調理法<sup>ちょうりほう</sup>とおいしい味がこの料理がとても人気がある。理由です多くの家族は週末や休日にサラダを食べることがよくある。この料理は暑い時期や涼しい時期<sup>じき</sup>にも食べられる。技<sup>わざ</sup>や調味料<sup>ちょうみりょう</sup>は異な

りますが寿司や生の魚サラダは生の魚を加工に使用しているので、魚の  
せんど えいよう  
鮮度と栄養を保つ。



## 結論

けつろん  
結論として「日本の伝統的な食べ物—寿司」というテーマを研究した結果、私は寿司をはじめ、日本についての多くの面白い非常に有益な  
じょうほう  
情報を学んだ。

- 寿司はずっと前に生まれたが、実は中国で生まれた。この料理は日本人によって非常にユニークな方法で、修正されている。
- 寿司は日本人と深く関係がある。それは世界的に有名になり、多くの国で登場した。現在、寿司は簡単に作ることができ、さまざまな種類の寿司がある。しかし、成分と味は変わっていない。
- 寿司は、職人の専門の能力と日本の文化と人々にとって大きな意義を示している。

また、寿司は常に進化している。現代の寿司職人は、新しい材料、調理法、提供方法を導入した。伝統的なにぎり寿司は、今ではアメリカ全土で提供されており、海藻や大豆紙が近年人気になっている。各国の食文化は異なり、それが各国独自の文化の美しさだ。寿司を深く究めるとき、多くの知識を発達させ、ますます日本人が寿司による食文化を愛していることが分かる。

かだい けんきゅうちゅう  
課題の研究中に、寿司はかなり広いテーマであることを理解した。より深く掘(ほ)り下(さ)げるならば、もっとも面白いことが分かるだろう。また、資料は大まかに調べ、多くの問題がはっきり理解できていないため、私はまだかなりの曖昧(あいまい)さを感じる。エッセイはまだ不足している部分があるので、自分の研究を改善するために貴重なコメントを受け取ることを楽しみにしている。

## 参考文献

1. Trần Mạnh Dương (2016) 『Tinh tế ẩm thực Nhật Bản』
2. Thiên Kim (06-2011) 『Kỹ thuật chế biến Sushi』
3. Pooh Chan( dịch giả) (2019) 『Ngôn Ngữ Của Vị Giác - Nghệ Thuật Dùng Bữa Như Người Nhật』
4. Thanh Nguyên (2013) 『Các Món Sushi - Cơm Cuộn』
5. 日黒秀信 (2013年08月) 『すしの技術大全』
6. 篠田 (2002) 『すしの本』
7. 坂本一男 (2008) 『すし手帳』
8. 榎出版社 (2018) 『寿司大全』
9. [https://vi.m.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A8m\\_th%E1%BB%B1c?fbclid=IwAR30eVbMZA8P\\_diYPgXYWHIYjQG-S\\_4cdP4zd\\_GLOBwoH-eWnxixP7YOBu](https://vi.m.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A8m_th%E1%BB%B1c?fbclid=IwAR30eVbMZA8P_diYPgXYWHIYjQG-S_4cdP4zd_GLOBwoH-eWnxixP7YOBu)
10. [http://www.monnhataban.com/amthuc/am-thuc-sushi/cac-loai-sushi-ngon-nhat-the-gioi-va-cach-an?fbclid=IwAR13ih4UTmYnmiR-7bm80V6hQJtNr5uZuyeB15cPK3HCgBPGv\\_mXaMc0NMk](http://www.monnhataban.com/amthuc/am-thuc-sushi/cac-loai-sushi-ngon-nhat-the-gioi-va-cach-an?fbclid=IwAR13ih4UTmYnmiR-7bm80V6hQJtNr5uZuyeB15cPK3HCgBPGv_mXaMc0NMk)
11. <https://vi.wikipedia.org/wiki/Sushi>
12. <https://intertour.vn/blog/du-lich-nhat-ban/doc-dao-net-van-hoa-am-thuc-nhat-ban/>
13. <https://traumvietnam.com/huong-dan-lam-mon-sushi-nhat-ban?fbclid=IwAR2ZoNqwnvd8fudpwp2eukQqettf7z9PA5VDEVFWxtLuPjQ1fVf2ffpheM>
14. <https://www.tsunagu-japan.com/vi/dos-and-donts-the-correct-way-to-eat-sushi/?fbclid=IwAR2B8DauOJ0SMFsX0UyWrYkAXWId-E5K69V5BjDILwS380YDMthp-VHUNU4>
15. <https://beptruong.edu.vn/day-nau-an/mon-nhat/the-gioi-sushi-va-quy-tac-dung-sushi>

