

にぎり寿司

Nigiri-sushi

手握寿司

手握壽司

초밥

鮪

マグロ (赤身)

Maguro (Lean tuna)
金枪鱼 (赤身)
金槍魚 (赤身)
참치(붉은 살 생선)



江戸前ずしの中心となるネタで、本マグロからインドマグロ、メバチ、キハダ、カジキ類まで多彩な味が魅力。

A signature topping in the cuisine of Tokyo-style sushi (Edomae-zushi), tuna comes in various tempting types, ranging from bluefin tuna and the southern bluefin tuna to the bigeye tuna, yellowfin tuna and swordfish.

制作江戸前寿司时使用的主要素材, 金枪鱼品种丰富, 鲜香味美。主要有墨金枪鱼, 印度金枪鱼, 大眼金枪鱼, 黄鳍金枪鱼, 旗鱼科海水鱼等品种。

制作江戸前寿司时使用的主要素材, 金枪鱼品种丰富, 鲜香味美。主要有墨金枪鱼, 印度金枪鱼, 大眼金枪鱼, 黄鳍金枪鱼, 旗鱼科海水鱼等品种。

에도마에즈시의 중심이 되는 재료로, 참다랑어부터 남방참다랑어, 눈다랑어, 황다랑어, 새치류까지 다채로운 맛이 매력.

¥

間ハ

カンパチ

Greater amberjack
琥珀鱼
琥珀魚
갯망어



シマアジと並ぶ夏の白身として使われ、天然物は肉がしまって脂がある。近年は、養殖物の品質が向上。

Used as the whitefish of choice for the summer season, along with the striped horse mackerel, the wild greater amberjack has firm fatty meat. In recent years, the quality of the farmed variety has improved.

夏天的琥珀鱼味道极为鲜美, 因此常与条纹鲷同被视为夏季白鱼肉的 대표魚種。天然的琥珀鱼肉质肥厚结实。近年养殖的琥珀鱼品质也得到了大幅的提升。

夏天的琥珀鱼味道極為鮮美, 因此常與條紋鯷同被視為夏季白魚肉的代表魚種。天然的琥珀魚肉質肥厚堅實。近年養殖的琥珀魚品質也得到了大幅的提升。

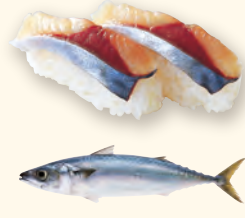
흑점줄전갱이와 어깨를 나란히 하는 여름철 흰 살 생선이며, 자연산은 육질이 쫄깃쫄깃하고 기름기가 있다. 최근에는 양식도 품질이 향상.

¥

鯖

サバ

Mackerel
青花鱼
青花魚
고등어



酢でしめることで味の深みが増す光もの。脂質にはEPA(エイコサペンタエン酸)が多く、成人病予防にいい。

A silverfish variety, the mackerel's flavor deepens when firmed up with vinegar, and with high levels of the lipid, EPA, this silverfish is said to be effective in preventing adult diseases.

用醋浸透后的味道将更加鲜美, 青花鱼中的脂肪成分中 EPA (不饱和脂肪酸) 含量较高, 可有效预防成人疾病。

用醋浸透後的味道將更加鮮美, 青花魚中的脂肪成分中 EPA (不饱和脂肪酸) 含量較高, 可有效預防成人疾病。

식초에 절이면 맛이 깊어지는 등푸른 생선. 지방질에는 EPA(에이코사펜타엔산)가 많고 성인병 예방에 좋다.

¥

鮮

ヒラメ

Flatfish
比目鱼
比目魚
넙치



寒ヒラメの旨さは昔から定評が。上品な味に加え、美肌効果のあるコラーゲンを含むので、女性にはおすす。

The taste of the flatfish has been highly acclaimed since days of old. This fish is especially recommended for women, since, in addition to its refined flavor, it contains collagen, which is known for its skin-beautifying properties.

自古以来冬季比目鱼鲜美嫩滑为人所知。比目鱼不仅拥有细腻高级的口感, 更富含大量胶原蛋白成分, 极具美肌效果, 十分推荐女性们进行食用。

自古以來冬季比目魚鮮美嫩滑為人所知。比目魚不僅擁有細膩高級的口感, 更富含大量膠原蛋白成分, 很有美肌效果, 十分推薦女性們食用。

한넙치의 맛은 옛날부터 정평. 고급스러운 맛에 더해 미용효과가 있는 콜라겐을 포함하고 있어, 여성들에게 추천.

¥

真鯛

マダイ

Red sea bream
真鯛魚
真鯛魚
참돔



脂質分が少なく、クセのない旨さが好まれる白身の代表格。旬は産卵前の冬から早春にかけて。皮目にも旨さが。

A representative of the whitefish variety, the red sea bream is favored for its low fat content and its pleasant flavor. This fish is in season in the period from winter, just before their egg laying to early spring, and its skin is also tasty.

真鯛鱼味道鲜美, 无腥臭味, 脂肪含量较少, 是白鱼肉的 대표魚種。冬季产卵前直至早春时节都为品尝真鯛的最佳时期, 其鱼皮的味道亦非常鲜美。

真鯛魚味道鮮美, 無腥臭味, 脂肪含量較少, 是白魚肉的代表魚種。冬季產卵前直至早春時節都為品嚐真鯛的最佳時期, 其魚皮的味道亦非常鮮美。

지방이 적고, 맛있어 흰 살 생선의 대표격이라 불리는 참돔. 산란 전인 겨울부터 초봄이 제철. 껍질에도 풍미가 있다.

¥

鰯

イワシ

Sardine
沙丁鱼
沙丁魚
정어리



大衆魚だが、鮮度のいいイワシは脂が乗り、通好み。EPA、DHA(ドコサヘキサエン酸)を含む健康食としても人気。

While considered to be the fish of choice for the frugal diner, the fresh sardine is also a favorite among connoisseurs, thanks to its higher fat content. Containing both EPA and DHA, the sardine is popular as a health food also.

沙丁鱼是较为常见的一种鱼类, 新鲜高品质的沙丁鱼肥厚鲜美, 广受大众喜爱。沙丁鱼中富含 EPA, DHA(二十二碳六烯酸)作为健康食材, 收到了越来越多的人的喜爱。

沙丁魚是較為常見的壹種魚類, 新鮮高品質的沙丁魚肥厚鮮美, 廣受大眾喜愛。沙丁魚中富含 EPA, DHA(二十二碳六烯酸)作為健康食材, 收到了越來越多的人的喜愛。

대중적인 생선이지만, 신선도가 좋은 정어리는 살이 올라 미식가로부터 호평. EPA, DHA(도코사헥사엔산)를 함유한 건강식으로도 인기.

¥

堅魚

カツオ

Bonito

鰹魚

가다랑어



春から初夏のあっさりした初カツオ、秋の脂の乗った戻りカツオと、季節による味の違いが楽しめる赤身の魚。

This is a red fish delicacy that comes in various seasonal flavors, ranging from the simple-tasting hatsu katsuo, or first bonito of the year, fished during the period from spring through early summer, and the modori katsuo, or the bonito fished during autumn, when they head back and follow the warmer currents that recede to the south for the winter. This is also when the bonito's oil content is at its highest.

在春天至初夏的时期内初次上市的鰹魚口感清淡，待到秋天则變得肥美鮮香。不同的季節均可品尝鰹魚不同的風味。

在春天至初夏的時期內初次上市的鰹魚口感清淡，待到秋天則變得肥美鮮香。不同的季節均可品尝鰹魚不同的風味。

봄부터 초여름에는 담백한 맛을 가다랑어, 가을에는 살이 올라 돌아오는 가다랑어 등 계절에 따라 맛의 차이를 즐길 수 있는 붉은 살 생선.

¥

鰹

アジ

Horse mackerel

竹莢魚

竹莢魚

전갱이



アジは種類が多いが、江戸前ずしではアジといえばマアジのこと。1年を通して極端に味が落ちる時期がない魚。

There are many types of horse mackerel, but in the world of Tokyo-style Sushi (Edomae-zushi), when you talk about horse mackerel, you're talking about maji, or jack mackerel. Throughout the year, this fish remains delicious, varying in flavor by small degrees only.

竹莢魚的種類繁多，在制作江戸前寿司时所使用的竹莢魚通常为日本竹莢魚，是全年都能拥有鲜美滋味的鱼类品种。

竹莢魚的種類繁多，在制作江戸前壽司時所使用的竹莢魚通常为日本竹莢魚，是全年都能擁有鮮美滋味的魚類品種。

전갱이는 종류가 많지만, 에도마에즈시에서 전갱이라고 하면 참전갱이를 의미. 1년 내내 비슷한 맛을 유지하는 생선.

¥

縞鰹

シマアジ

Striped jack

条纹鰹

條紋鰹

흑점줄전갱이



その名の通り、体の中央から黄色い線が走り、アジ科の中ではもっとも味が良く、戦後に夏の高級白身として定着。

As the name suggests, a yellow stripe runs across the center of its body, and among the Carangidae family of fish, this variety is the most delicious. During the postwar era, it became firmly established as a first-rate whitefish delicacy.

条纹鰹的身体中央长有金黄色的条纹，在鰹科海水鱼中味道最佳，战后被誉为夏季的高级食用鱼。

條紋鰹的身體中央長有金黃色的條紋，在鰹科海水魚中味道最佳，戰後被譽為夏季的高級食用魚。

그 이름대로 몸 중앙에 노란색 선이 그려져 있고, 전갱이과 중에서는 가장 맛이 좋아 제2차 세계대전 후에 여름의 고급 흰 살 생선으로 정착.

¥

小鰭

コハダ

Dotted gizzard shad

小鰭魚

小鰭魚

코하다



シンコ→コハダ→ナカズミ→コノシロと成長に応じて呼び名が変わる出世魚。すしに握るのはシンコとコハダ。

The name of this fish varies by its age: Shinko-Kohada (Dotted gizzard shad) — Nakazumi-Konoshiro (Gizzard shad). The varieties of the shad used in sushi are shinko and kohada.

幼鰭→小鰭→中鰭→班鰭，正如此，该鱼类从幼鱼成长至成鱼的过程中，按照成长阶段的不同名字也会相应的变化，制作寿司时通常会使用幼鰭和小鰭鱼。

幼鰭→小鰭→中鰭→班鰭，正如此，該魚類從幼魚成長至成魚的過程中，按照成長階段的不同名字也會相應的變化，制作壽司時通常會使用幼鰭和小鰭魚。

シンコ→コハダ→ナカズミ→コノシロの順으로 성장에 따라 명칭이 바뀌는 출세어. 초밥으로 만드는 것은 신코와 코하다.

¥

鰯

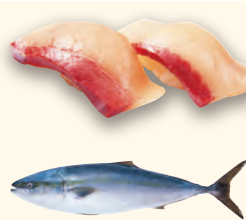
ブリ

Yellowtail

黃尾魚

黃尾魚

망어



呼び名が変わる出世魚で、成魚がブリ。白身だが脂肪分が多く、冬の脂の乗った天然ブリはマグロのトロに匹敵。

This fish's name changes as it grows, and buri (yellowtail) is its adult name. While the yellowtail is a whitefish, its fat level is high, and in the winter, the wild buri has much fat as the tuna's toro (its fatty belly part).

从幼鱼成长至成鱼的过程中，每长大一点就换一个名字。成鱼的名字叫做黄尾鱼。属于白鱼肉，脂肪含量较高，冬季天然的黄尾鱼的肥美程度可与金枪鱼相媲美。

從幼魚成長至成魚的過程中，每長大壹點就換壹個名字。成魚的名字叫做黃尾魚。屬於白魚肉，脂肪含量較高，冬季天然的黃尾魚的肥美程度可與金槍魚相媲美。

명칭이 바뀌는 출세어로, 다 큰 것이 방어. 흰 살 생선이지만 지방분이 많아 겨울의 살오른 방어를 참치뱃살에 필적.

¥

鰺烏賊

スルメイカ

Japanese flying fish

枪乌贼

槍烏賊

살오징어



日本沿海各地でとれ、全国的に親しまれているのがスルメイカ。比較的身がかたいので、軽く刃うちをして握る。

Fished in various coastal waters of Japan, the Japanese flying fish is enjoyed all over the country. Its meat is relatively firm, so a chef will lightly beat it with a blade before using it for sushi.

分布于日本沿海各地，是日本近海最为常见的乌贼。身体相对较硬，需用刀进行轻轻敲打。

分布於日本沿海各地，是日本近海最為常見的烏賊。身體相對較硬，需用刀進行輕輕敲打。

일본 연해 각지에서 잡혀 전국적으로 사랑받고 있는 것이 살오징어. 비교적 살이 질기므로 살짝 칼로 다져 먹는다.

¥



煮ものダネの代表格で、関西ずしでも欠かせない魚。その煮方に店ごとの個性があり、煮ツメをつけるのが原則。

A typical ingredient found in stewed dishes, the conger eel is indispensable in Kansai-style sushi cuisine. Every establishment has their own signature way of stewing, and as a rule, they add a special condensed sushi sauce, known as "nitsune." This sauce is made with the broth of conger eel.

康吉鰻是制作煮菜時使用的代表食材，与此同时康吉鰻也是制作关西寿司中不可成缺的素材。每家店铺的煮制方法各有特色，而煮制香浓则为熬制康吉鰻的基本原则。

康吉鰻是制作煮菜時使用的代表食材，與此同時康吉鰻也是制作關西壽司中不可成缺的素材。每家店鋪的煮制方法各有特色，而煮制香濃則為熬制康吉鰻的基本原則。

조림 재료의 대표격으로 간사이 초밥에서도 빼놓을 수 없는 생선. 그 조림 방법에는 가게마다 개성이 있으며, 조린 국물을 곁들이는 것이 원칙.

¥



江戸前ずしでタコといえば、一般的にはマダコ。柔らかく茹で上げて、弾力のある味わいに。煮ツメをつける店も。

In the world of Edomae-zushi (Tokyo-style sushi), the octopus is generally referred to as madago. When boiled until soft, this delicacy acquires a springy flavor. Some establishments add nitsume, or conger eel sauce.

在制作江戸前寿司时所使用的章鱼通常为真蛸。在开水中略煮后真蛸会变得更具有弹性。有些店铺也会将真蛸煮干后进行使用。

在制作江戸前壽司時所使用的章魚通常為真蛸。在開水中略煮後真蛸會變得更具彈性。有些店鋪也會將真蛸煮幹後進行使用。

에도마에즈시에서 문어라 하면 일반적으로 왜문어. 부드럽게 충분히 삶아 탄력있는 맛으로. 조린 국물을 곁들이는 가게도 있다.

¥



サケやマスの卵を卵巣膜のまま塩漬けにしたのがスジコ、一粒一粒バラバラにして塩漬けにしたのがイクラ。

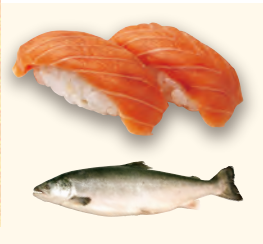
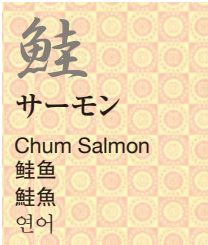
The eggs of salmon and trout that are pickled in salt in their ovarian form are called "sujiko," while eggs removed from their ovaries and pickled in salt are called "ikura."

将鲑鱼或鳟鱼的整条卵巢直接用盐腌制的为咸鲑鱼卵，而将鱼和鳟鱼的卵一个个地分离开来，用盐腌制的则为咸鲑鱼子。

將鮭魚或鱒魚的整條卵巢直接用鹽腌制的為鹹鮭魚卵，而將魚和鱒魚的卵壹個個地分離開來，用鹽腌制的則為鹹鮭魚子。

연어나 송어의 알을 난소막 상태로 소금에 절인 것이 연어알것, 한알 한알 떨어뜨려 소금에 절인 것이 연어알.

¥



国産のサケ、マスに加え、ノルウェーやチリなどからの脂の乗った輸入サーモンの生鮮流通により、人氣が再燃。

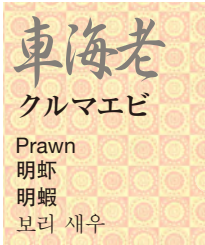
This delicacy is enjoying a revival, thanks to the availability of fresh fatty salmon imported from Norway and Chile, in addition to the availability of the domestic salmon and trout.

除了国产的鲑鱼和鳟鱼外，近年来通过鲜活食品的流通而大量引入的挪威和智利等地的鲜嫩肥美的鲑鱼又再次燃起了人们对鲑鱼的喜爱。

除了國產的鮭魚和鱒魚外，近年來通過鮮活食品的流通而大量引入的挪威和智利等地的鮮嫩肥美的鮭魚又再次燃起了人們對鮭魚的喜愛。

일본산 연어, 송어와 더불어 노르웨이나 칠레 등에서 살이 오르는 수입연어의 신선유통을 통해 인기가 점차 높아지고 있다.

¥



特有の旨みと茹でたときの赤みの美しさは海老類の中で最高。生きたまま殻をむいて握る「オドリ」もおすすめ。

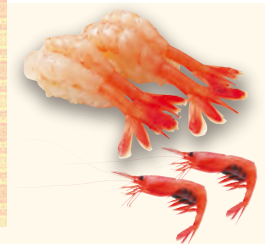
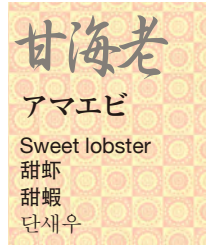
The flavor and the beauty of the reddish tinge that forms when boiled makes this delicacy the best among shrimps. We also recommend the "Odori", a sushi entree prepared by peeling the husk of a live prawn. The name "Odori" means dance.

独特的鲜美滋味，煮后泛出的那一抹淡红的颜色是属虾中之最。建议剥掉虾壳后“蘸醋和酱油生吃”。

獨特的鮮美滋味，煮後泛出的那壹抹淡紅的顏色是屬蝦中之最。建議剝掉蝦殼後“蘸醋和醬油生吃”。

특유의 풍미와 삶았을 때의 아름다운 붉은 살은 새우류 중에서 최고. 산 채로 껍질을 벗겨 만드는 '오도리'도 추천.

¥



身が柔らかく、とろりとした甘みがあることからの呼び名。北陸地方の特産で、子を持ったものは珍重される。

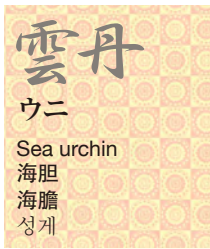
Amaebi is the common name for this sweet lobster, which is a specialty of the Hokuriku region. Specifically, the moniker refers to its soft meat and thick sweetness. The pregnant amaebi is highly valued.

因身材柔软，并具有浓厚香甜的口感而得名。甜虾属于北路地区的特产。带虾子的甜虾极为珍贵。

因身材柔軟，並具有濃厚香甜的口感而得名。甜蝦屬於北路地區的特產。帶蝦子的甜蝦極為珍貴。

살이 부드럽고, 사르르 녹는 단맛이 있기 때문에 붙여진 명칭. 북쪽지방의 특산품으로, 알을 뱌는 귀하게 여겨진다.

¥



戦後、江戸前ずしに定着したタネ。新鮮な生ウニは身がしっかりとしめてとろけるような甘みがあり、磯の香りも。

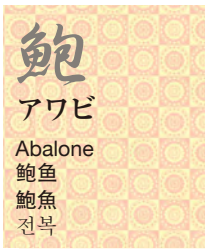
A topping that came to prominence after the war in the world of Edomae-zushi (Tokyo-style sushi cuisine). Smelling of the sea, the raw sea urchin has a firm flesh and tastes meltingly sweet.

戦后、海胆开始成为制作江戸前寿司的固定素材。新鮮の生海胆入口即化，甘甜味美，大海的味道弥漫舌头，口齿留香。

戦後、海膽開始成為制作江戸前壽司的固定素材。新鮮の生海膽入口即化，甘甜味美，大海的味道瀰滿舌頭，口齒留香。

제2차 세계대전 후 에도마에즈시로 정착한 재료. 신선한 생성게는 살이 가득 차있고 사르르 녹는듯한 단맛이 있으며 바다의 향기도 난다.

¥



夏の高級貝。生のコリコリとした身の旨さは、確かに美味。柔らかく煮たり、蒸したりしたものを握るのも合う。

A summertime, premium shellfish, the awabi's raw, crunchy flesh is certainly delicious. It also goes well as a topping when slightly boiled or steamed.

夏季盛长的高级贝类，生鲍鱼在口中咀嚼时会发出噉吱噉吱的清脆声响，味道也极为鲜美。此外，还可使用略煮或清蒸的方法进行烹制食用。

夏季盛長的高級貝類，生鮑魚在口中咀嚼時會發出噉吱噉吱的清脆聲響，味道也極為鮮美。此外，還可使用略煮或清蒸的方法烹制食用。

여름의 고급 조개. 오독오독 씹히는 생전복의 품미는 확실히 별미. 부드럽게 익히거나 찐 것도 만들기에 제격.

¥



イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分をたっぷりと含んだ貝。生はもちろん、さっと煮たものもいける。

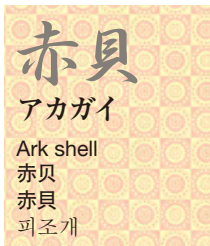
This is a shellfish that contains plenty of flavorful ingredients, such as inosinic acid and glutaminic acid. You can certainly enjoy it raw, but lightly boiling it is a good idea too.

扇貝中富含次黃嘌呤該苷酸及谷氨酰胺等成分。既可生吃也可用熱水燙後食用。

扇貝中富含次黃嘌呤該苷酸及谷氨酰胺等成分。既可生吃也可用熱水燙後食用。

이노신산 및 글루탐산 등의 품미 성분을 듬뿍 머금은 조개. 생은 물론 살짝 익힌 것도 일품.

¥



貝類上ダネ。身の表に切り込みを入れてまな板にたたきつけ、きゅっと縮まるのが新鮮で生きている証拠。

A quality shellfish topping, the ark shell's proof of life and its freshness can be confirmed when it tightly shrinks after making a slit on its flesh and throwing it against the cutting board.

贝类中的上等品种。将其放在切菜板上敲打或用刀切身体表面时，紧缩成一团的则说明赤贝非常新鲜。

貝類中的上等品種。將其放在切菜板上敲打或用刀切身體表面時，緊縮成壹團的則說明赤貝非常新鮮。

조개류 중 고급재료. 조갯살 길에 칼집을 내고 도마에 내리쳐서 오므라드는 것이 신선하게 살아있다는 증거.

¥

