

# 寿司之神

すきやばし次郎  
旬を握る

(目)  
里见真三  
著

(目)  
丸山洋平  
摄影

译  
吕灵芝



# 寿司之神

すきやばし次郎  
旬を握る

(目)  
里见真三  
著

(目)  
丸山洋平  
撮影

吕灵芝  
译

SUKIYABASHI JIRO SHUN WO NIGIRU by SATOMI Shinzo

Copyright © 1997 by NAITO Shizue

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., 1997.

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by New Star Press Co., Ltd., under the license granted by NAITO Shizue, Japan arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through Beijing Daheng Harmony Translation Service Ltd.

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

寿司之神 / (日) 里见真三著; 吕灵芝译. —北京: 新星出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5133-1920-1

I. ①寿… II. ①里… ②吕… III. ①米制食品—制作—日本 IV. ① TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 239583 号

---

## 寿司之神

(日) 里见真三 著; (日) 丸山洋平 摄影; 吕灵芝 译

策划编辑: 东 洋

责任编辑: 汪 欣

责任印制: 李珊珊

装帧设计: @broussaille 私制

---

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

---

读者服务: 010-88310811 [service@newstarpress.com](mailto:service@newstarpress.com)

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

---

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 635mm × 965mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 90千字

版 次: 2015年11月第一版 2015年11月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-1920-1

定 价: 58.00元

---

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

本书日文版出版于一九九七年

## 前言——欢迎来到小野二郎的世界

本书完整收录了当代首屈一指的寿司职人——小野二郎全年制作的握寿司、下酒菜、小菜，堪称终极的“江户派握寿司技术指导大全”。打开“数寄屋桥次郎”独有的实木主题食盒，日本近海鱼贝类的时节便一目了然。寒冷季节的白身王者当属比目鱼，夏日是福子<sup>1</sup>和黄盖鲽。章鱼须向味蕾传达着冬天的气息，夏季的关东鲍鱼正当时。虾蛄虽然一年四季都能在市场上见到，实则在怀着虾籽的春季最为美味——换句话说，本书还能作为“描绘时节的图册”大派用场。

而且，小野二郎不仅向我们展露了华美细腻的技法，还毫无保留地公开了名店美味的秘诀。

腌渍三文鱼、醋小鳍、蒸鲍鱼、煮穴子、烫章鱼、烫斑节虾、腌渍花蛤、腌渍虾蛄、对虾做的胧卷、玉子烧，甚至还有寿司饭的做法。烟熏柴鱼，让沙丁鱼保鲜到晚上的诀窍，鲑鱼子最合理的冷冻解冻法，如何挑选干瓢，海苔的烘烤方法和姜片调味——不消说，这些都是不外传的寿司店秘方。本书

---

1 生长2~3年，体长40~60厘米的七星鲈。

的“终极”便在于此。

小野二郎做的握寿司端整美观。尾部尖端稍微向右扭转，体现出鲜活跃动感的小鳍；格外软糯地紧贴着寿司饭的蒸鲍鱼；血肉鲜红的新鲜沙丁鱼；秸秆火熏制出清香的新柴鱼；脂粉般肥硕、让人食欲大开的近海金枪鱼霜降和蛇腹大肥；每天清晨用纪州备长炭烘烤的色泽艳丽气味芬芳的海苔卷。读者们每翻开一页，都能享受一场绝妙的视觉盛宴。

此外，本书还可兼做“近海蓝鳍金枪鱼大图鉴”。“数寄屋桥次郎”一年中使用的四个部位在本书中都体现出了应季和不应季的微妙差别，使人读来兴味盎然。

但是说句老实话，最后的结果与计划中的全然不同。当初我的计划是这样的。金枪鱼在应季的秋冬和产卵后的夏季，其鱼身的脂肪含量和腹部厚度是截然不同的。为了证明这点，我坚持了十二个月的跟踪拍摄，但小野却有着难以动摇的寿司职人的坚守。就算是金枪鱼瘦得惨不忍睹的季节，他也能凭空变出十分肥美的小金枪鱼来，能在夏季遇到那种品相的金枪鱼，简直近乎奇迹。

顺带一提，书中拉页上的四等分横剖面图都是原始尺寸。那是在金枪鱼著名产地——北海道古平所捕获的、小野二郎的最高代表作、近年最好的近海蓝鳍金枪鱼。此外，从整鱼剖开的断面照片中，可以一目了然地看到红身、中肥、蛇腹大肥和霜降的区分。不消说，这不仅对鱼市相关人员，甚至对寿司职人和金枪鱼爱好者来说都是极为珍贵的图片资料，因此我必须自卖自夸一番。将昂贵的近海蓝鳍金枪鱼整鱼横剖，实乃空前的壮举。

我在文章开头写到了“当代首屈一指的寿司职人——小野二郎”，这句话绝非过誉。因为他不仅兼具了一流料理职人必备的超群“嗅觉”“味觉”以及“味蕾记忆力”，还是我此生所见的最为坚守最为固执的人，正是他的那种“完美主义”和“韧性”造就了今日的成功。

只要是为了口味的改革和改良，小野就会不遗余力。因此，他的握寿司每天都在进化的过程中。举个例子，通常是每天早晚两次统一烫熟的斑节虾，却被他改为只有客人点单后，才拿出活虾烫熟握成寿司。不仅如此，他还十分执著于东京湾的野生虾。因为经过无数次挫败，他知道了“斑节虾只有在人体表温度时才能握出最佳风味”“东京湾的野生斑节虾比其他任何产地的

都要好，烫出来的品相红里透白，十分美观”。当然不只是斑节虾，他对所有季节主题的处理手法都在不断进步。因此我每次造访，都能发现小野所创造的名为口福的“新世界”。

这种不屈不挠的探索精神，究竟从何而来呢？

年轻时，小野曾在浜松某家餐馆担任案板工作，二十六岁的春天，他毅然决定成为一名寿司职人，并拜入江户派握寿司名门“与志乃”（东京·京桥）成为一名弟子。换句话说，那就是他人生中一个迟来的新起点。他在被誉为大师的上一代“与志乃”——吉野末吉门下拼命修行，从海苔的烘烤方法到穴子的入味，并把学到的所有技法都按照自己的风格加以改善。三年后，他奉师命前往大阪担任寿司店的聘用店长，并在那里看到了真正的明石章鱼。小野三十三岁返回东京之后，开始发挥自己的完美主义精神。为了用关东本地章鱼做出明石章鱼的风味，他经历了无数次尝试和挫折，最终发现了“章鱼加热到人体表温度时风味最佳”“调味时不再使用江户派传统的甜味熬煮方法，而是用粗盐”。

- 我不握鲷鱼。
- 价格昂贵数量稀少的星鲽并非白身之王。
- 不顾收益执意要握新子才是寿司职人的坚守。
- 寿司饭若不是人体表温度，就握不出好吃的寿司。
- 吃寿司不存在顺序问题。
- 寿司握好就该马上放进嘴里。

本书中收录的“次郎寿司故事”真有一种聆听名匠谈艺的感受。

一个心怀凌云之志的年轻人踏上东京这片被战火摧毁、黑市横行的土地，如今已经过去了半个世纪。大正十四年（1925年）出生的小野二郎亲手创建了闻名整个时代的江户派握寿司名店。如今，年迈的他依旧站在台前把握着四季的美味。一边注意店中小辈们负责准备的小鳍调味程度和寿司饭、腌渍口味的平衡，一边醉心于寿司主题的改良，这样的日子，仍在持续着。

## 目 录

前言——欢迎来到小野二郎的世界

## 第一章 把握四季的主题

把握春季<sup>-5</sup>    把握夏季<sup>-13</sup>    把握秋季<sup>-21</sup>    把握冬季<sup>-27</sup>

次郎寿司故事 [1]——把握春夏的主题<sup>-34</sup>

光物：小鳍、新子<sup>-34</sup> / 光物：沙丁鱼<sup>-42</sup> / 光物：竹筴鱼<sup>-44</sup> / 白身：黄盖鲷、福子；色物：纵带鲆、鲈鱼<sup>-47</sup> / 花枝：小花枝、鱿鱼<sup>-50</sup> / 贝类：日本鸟尾蛤<sup>-53</sup> / 煮物：鲍鱼<sup>-54</sup> / 煮物：穴子<sup>-59</sup> / 煮物（腌渍）：虾蛄<sup>-63</sup> / 红身：柴鱼<sup>-65</sup>

次郎寿司故事 [2]——把握秋冬的主题<sup>-70</sup>

光物：鲭鱼<sup>-70</sup> / 光物：针鱼<sup>-73</sup> / 花枝：普通花枝<sup>-74</sup> / 虾：斑节虾<sup>-75</sup> / 贝类：海松贝<sup>-80</sup> / 贝类：血蛤<sup>-81</sup> / 煮物：章鱼<sup>-83</sup> / 煮物（腌渍）：文蛤<sup>-86</sup> / 白身：比目鱼、小比目鱼<sup>-87</sup> / 不握的理由 贝类：中国蛤蜊、扇贝、栉江珧<sup>-90</sup> / 不握的理由 色物：鲷鱼<sup>-91</sup> / 不握的理由 白身：鲷鱼<sup>-92</sup>

四季的握寿司主题日本地图<sup>-33</sup>

“数寄屋桥次郎”寿司主题月历<sup>-68</sup>

## 第二章 把握金枪鱼

日本金枪鱼回游地图<sup>-98</sup> 金枪鱼的四种握法<sup>-99</sup>

史上首次公开 近海蓝鳍金枪鱼整鱼剖面!<sup>-100</sup>

上段剖面<sup>-101</sup> / 中段剖面<sup>-104</sup> / 下段剖面<sup>-106</sup>

“数寄屋桥次郎”全年使用的近海金枪鱼彻底探索!<sup>-107</sup>

一月<sup>-109</sup> / 二月<sup>-111</sup> / 三月<sup>-113</sup> / 四月<sup>-115</sup> / 五月<sup>-117</sup> / 六月<sup>-119</sup> / 七月<sup>-121</sup> / 八月<sup>-123</sup> /  
九月<sup>-125</sup> / 十月<sup>-127</sup> / 十一月<sup>-129</sup> / 十二月<sup>-133</sup> / 十月(背部)<sup>-135</sup>

切取金枪鱼肉块<sup>-136</sup> 中肥的铅笔<sup>-137</sup> 缩水的金枪鱼肉<sup>-137</sup> 腌渍金枪鱼<sup>-138</sup>

次郎寿司故事 [3] ——把握金枪鱼<sup>-139</sup>

“想吃好东西，就来当常客”<sup>-141</sup> / 喜欢红身的人多了是个好现象<sup>-146</sup> / 不喜欢“绳钓”是有原因的<sup>-149</sup> / 区区握寿司怎能如此昂贵<sup>-151</sup> / 今后要拼命研究进口金枪鱼<sup>-156</sup>

## 第三章 四季的握法与食材准备

光物<sup>-164</sup> 白身<sup>-170</sup> 色物<sup>-171</sup> 红身<sup>-173</sup> 花枝<sup>-174</sup> 虾<sup>-176</sup> 贝类<sup>-176</sup>

煮物<sup>-178</sup> 军舰卷<sup>-180</sup>

“数寄屋桥次郎”后厨全解密<sup>-181</sup>

纵带鲭<sup>-182</sup> / 黄盖鲷<sup>-184</sup> / 小鳍<sup>-186</sup> / 新子<sup>-188</sup> / 竹筴鱼<sup>-189</sup> / 鲭鱼<sup>-190</sup> / 沙丁鱼<sup>-191</sup> /  
针鱼<sup>-192</sup> / 斑节虾<sup>-193</sup> / 花枝<sup>-194</sup> / 小花枝<sup>-195</sup> / 鱿鱼<sup>-195</sup> / 血蛤<sup>-196</sup> / 海松贝<sup>-197</sup> /

穴子 - 198 / 章鱼 - 200 / 文蛤 - 202 / 虾蛄 - 203 / 鲍鱼 - 204 / 鲑鱼子 - 205 / 玉子烧 - 206 /  
酱汁 - 208 / 酒汁 - 208

## 第四章 海苔卷、玉子烧

次郎寿司故事 [4] ——海苔卷、玉子烧 -211

海苔 - 211 / 军舰卷: 鲑鱼子 - 214 / 军舰卷: 海胆 - 219 / 海苔卷 - 224 / 玉子烧 - 229 / 姜片、  
茶 - 230

海苔卷、玉子烧 - 235    胧卷芯的制作方法 - 236    干瓢的煮法 - 238    细卷的做法 - 240

## 第五章 寿司饭讲座

三种散寿司 - 243    散寿司的制作方法 - 244    寿司饭的制作方法 - 246

握寿司的方法 - 248    腌渍姜片的方法 - 250    山葵泥的研磨方法 - 250

次郎寿司故事 [5] ——寿司饭讲座 -251

用铁锅炊制, 放入草筐保温 - 252 / 经常有人说, 吃多少都不口渴 - 255 / 握寿司尺寸变小是战  
后开始的 - 258 / 活到老学到老 - 260

代后记——寿司店老爹与常客的闲谈录

# 第一章

## 把握四季的主题





店中有 10 个柜台座位，13 个餐桌座位，意外的小巧。  
客人到达后，工作人员会从厨房拿出实木制的主题食盒，摆放在常温展示柜中。



店铺位于地铁丸之内线银座站附近的大楼地下。



打开拉门走进来，就能看到悬挂的灯笼和伊豆石制成的净手池。

\* 产地标注的是捕捞地点、上岸地点，市场原产地中所标注的北海道、九州等地区同样遵从这一标注原则。（参照 P33 “四季的握寿司主题日本地图”）



### [春] 摆盘

前排左起依次为：日本鸟尾蛤（渥美）、虾蛄（小柴）、穴子（野岛）、玉子烧（奥久慈）  
第2列：血蛤（関上）、小鰯<sup>1</sup>（佐贺）、斑节虾（横须贺）、竹筴鱼（富津）  
第3列：中肥（能登）、福子（常磐）、鱿鱼（九州）  
第4列：铁火卷<sup>2</sup>（能登）  
器 皿：萩烧

1 小鰯：窝斑鰯（俗称气泡鱼、油鱼、扁屏仔等）的第二阶段名称。在日本，某些种类鱼被称为“升官鱼”，因为渔民们对每个成长阶段的鱼都有不同的称呼，小鰯便是窝斑鰯第二成长阶段（7~10CM左右）的名称。

2 铁火卷：江户派寿司的一种细卷，用海苔和寿司饭包裹金枪鱼红身和芥末制成。

# 春を握る

把握春季

