

寿司学校成田 | 一周集中课程（课程表）

课程概览

项目	内容
日期	2026年5月18日 - 5月24日
学费	60万日元
费用包含	酒店费用（5月17日入住 / 5月25日退房） 酒店-学校往返交通费 早餐 / 午餐
讲师	小川 洋利 Simon Cai

每日基本日程（参考）

※课程内容与进度可能导致时间调整。

时间	内容
8:30 - 12:00（上午）	课程
13:00 - 16:00（下午）	课程
16:00 - 17:30	实操练习 / 自由练习时间

课程安排（示例）

※根据食材采购情况，课程内容可能会有部分调整。

星期	主题	主要内容
星期日	休息	
星期一（第1天）	开班说明 / 刀具	刀具说明 磨刀方法 桂剥 寿司醋制作 煮切酱油制作
星期二	高汤 / 前菜	高汤提取方法 使用高汤的汤品 前菜 柚子醋（Ponzu）制作 使用Ponzu的前菜（鹅肝、鲑鱼炙烧等）
星期三	寿司食材处理 / 鱼类分解	竹荚鱼、沙丁鱼、小肌、星鳗、鱿鱼、虾等（依采购而定） 盐渍 醋渍 昆布渍
星期四	醋饭 / 寿司练习	醋饭制作 米的知识 洗米与浸泡 拌饭要点 握寿司 军舰 卷物

星期五	和食（天妇罗等） / 下酒菜	天妇罗 炖煮料理 味噌煮 茶碗蒸 下酒菜（章鱼软煮、蛋料理、鱼肉拌酱、樱花鱼松等）
星期六（最后一天）	细工寿司 / 摆盘 / 考试	卷物 四海卷 细工寿司（鹤、花） 江户前拼盘摆盘（笹切等） 握寿司与摆盘 毕业考试 毕业派对

其他课程（另付费）

拉面强化 | 1日课程（另付费）

项目	内容
费用	50,000 日元
内容	基础汤（鸡 / 猪骨） 返汁（Kae-shi）制作 盐味 / 酱油 / 味噌拉面 叉烧（卤猪肉）