基本を極めるⅨ

テーブルマナー ～その2 和食編～

食事のマナーと言うと、洋食マナーを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、今回は和食の基本作法をご紹介です。（洋食編は*n·inawebバックナンバー11号をチェック！）和食とは日本料理。目にも舌にも美味しい、世界に誇る我が国の料理です。是非、普段の食事から意識して、和食作法を完全習得いたしませう～。

日本料理の形式

日本料理は、茶席で出される懐石料理、室町時代から冠婚葬祭の儀式に出される本膳料理、江戸時代に宴会向けとして本膳料理を簡略した会席料理、お寺で発達した精進料理の四種類に分けられます。

但し、現在では懐石風の会席料理や本膳風の会席料理が殆どです。

会席と茶懐石の相違点

茶懐石料理	会席料理
茶会の料理	酒宴を中心にした料理
最初から飯と汁が出る	最後に飯と汁が出る
一つの器に盛られた料理を客が順に取り回す	各々の器に盛られて出る
旬の材料を薄味で仕上げる	旬・初物の珍しさを生かした人工の味を盛り込む

上座・下座の位置

お招きしたお客様に失礼がない為にも、上座と下座の位置だけはきちんと知っておきましょう。部屋の造り、入口の場所等の条件によって違ってくるので、その目安となる基準を覚えておく事が必要です。左記の条件に多く当てはまる場所が上座、下座となります。

上座

①床の間がある
②掛け軸がかけてある
③宴席の正面
④入口や廊下から遠い
⑤壁側、正面に向かって左側
⑥庭、又は窓の反対側

下座

①床の間や掛け軸から遠い
②正面から遠い
③入口や廊下に近い
④庭や窓を背にする側
⑤正面に向かって右側

上着を脱ぐタイミング

コートは玄関で脱ぎます。背広等の上着は余り早く脱いでは失礼になります。脱ぐのは食事が始まりお刺身が出る頃。その頃であれば場の緊張感も解け、くつろいだ雰囲気が広がる為、失礼に当たりません。又、座敷の隅にある木製で底の浅い箱を「乱れ箱」と言い、コート等衣類を入れる為の物です。コートや背広等を見苦しくない様に折り畳んで入れましょう。

正座のコツ

足の親指と親指を重ねて座ると足は痺れずに済みます。かかとを重ねると痺れ易いので注意しましょう。

バッグの置き場所

座卓の場合は、座った座布団の前、座卓の下に置きます。

お膳の前に座る時は、座った座布団の下座側に置きましょう。

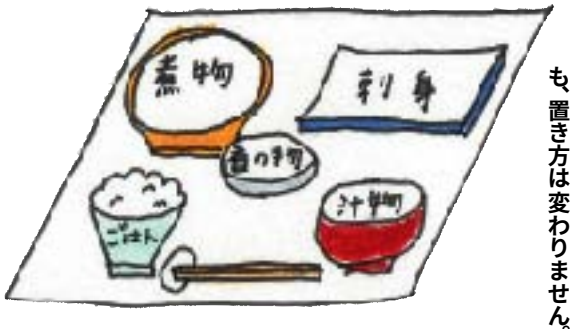
遅刻、中座はマナー違反

目下の人が先に着席している事が原則ですから、遅刻はいけません。少し早めに到着して相手を待つ位の余裕が欲しいものです。又、食事が始まったら席を外す事のない様、前もってトイレへ行っておく事も大切です。しかし、どうしても我慢が出来なくなった場合は料理が下げられ、次の料理が出される間に素早く席を立ち、皆に気づかれない様に早く戻りましょう。

トイレのついでに化粧直しをする人がいますが、中座したら出来るだけ早く戻る事が最低限のマナーです。

配膳の基本

配膳の基本はご飯が左、汁物を右に、料理はその向こう側に置きます。平皿に盛った刺身は右、左側に煮物を置きます。料理の内容が変わっても、置き方は変わりません。

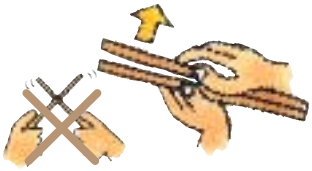


覚えておきましょう。

お箸

割り箸は静かに上下に開いて割る

割り箸の先を向かい側の人に向けてはいけません。横に持ち、上へ静かに割ります。割った後、箸をごしごし擦るのはやめましょう。



食事中の箸の休め方

箸を器の上に架け渡す様に置いてはいけません。箸置きの上に置きます。箸置きがない場合は箸袋を簡単に折って代用しても良いでしょう。

又、箸の汚れを口で舐める様にして落とすのは、タブーです。特に気を付けなければならない席へは、懐紙を持って行き、汚れは懐紙で拭くと良いでしょう。ティッシュペーパーで代用するのはお勧め出来ません。

箸置きの作り方

箸の取り方・置き方

箸は取るのも置くのも、2本がバラバラにならない様に両手で扱います。箸のみの場合は簡単ですが、器を持った状態で箸を取るには別の手順があります。箸だけの場合とは少し違った作法になるので、日頃から練習し自然と出る様にしましょう。

器を持ってから箸を取る・置く

右手で箸を取る。

左手の小指や薬指に、箸をかける。

右手を下から持ち直す。置く時は逆の順番。器は必ず両手で扱います。

箸づかいのタブー

◆もぎ箸
箸についているものを、口でもぎ取る。

◆探り箸
器の中を箸でかき回して、自分の好きなものを探る。

◆食いつき箸
箸先を口にくわえる。

◆くわえ箸
箸を横にして、口でくわえる。

◆角箸
箸先を前方に突き出したまま、器を持って食べる。

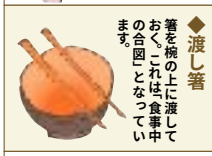
◆重ね箸
同じ料理ばかり続けて口に運ぶ。

◆変わり箸
一度食べようとして箸をつけるが、気が変わってやめてしまう。

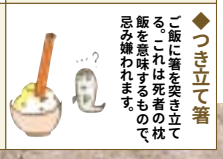
◆寄せ箸
料理の入った器や皿を、箸で引き寄せたり、押したりする。

◆刺し箸
箸で食べ物を突き刺す。

◆渡し箸
箸を椀の上に渡しておく。これは、食事中の合図」となっています。

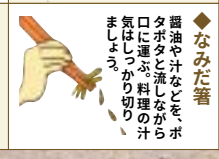


◆つき立て箸
ご飯に箸を突き立てる。これは死者の枕飯を意味するもので、忌み嫌われます。



◆振り上げ箸
食事中に箸で人をさしたり、呼んだりして箸を振り回す。

◆なみだ箸
醤油や汁などを、ポタポタと流しながら口に運ぶ。料理の汁気はしっかり切りましょう。



◆迷い箸
どの料理を食べようかと、箸を持ってあちこち迷う。

食後の箸の始末

食事が終わったら、箸はそのまま箸置きへ置きます。箸袋で箸置きを作った場合は、箸袋の間に箸先を挟むのも方法です。

懐紙

西洋料理ではナプキンは何かと便利ですが、日本の懐紙も食事に欠かせない便利な小道具です。口元の汚れを拭き取るだけではなく、箸・グラス・膳の汚れを拭き取る事や、魚を押さえる事等にも使えます。又、汁が垂れ易い料理の受け皿にも利用出来ます。一般の席でも積極的に使いましょう。懐紙は食事が始まる前に、取り出し易い場所に置いておきます。正式には手すきの美濃紙を使いますが、デパートや文具店で売っている手頃な物で充分です。

～懐紙の上手な使い方～

❶折り目を手前にします。

❷一番下の紙を折り返します。

❸折り返した一枚を使います。残りはしまいます。

和食器

器の持ち方

器は箸を持っていても、片手で持ち上げてはいけません。必ず右手を添えましょう。器の糸底（底の円周状に突起している部分）に薬指を掛けると安定します。そして器に親指が入らない様気を付けます。

小振りな器の場合は、中指の中央に乗せます。

必ず手に持つ器

飯碗、汁碗、醤油の小皿天ぷらの漬け汁の器等、汁が垂れ易く小鉢等手に持てる器は必ず持って食べます。

平皿は動かさない

平皿等手に持たない器は、置かれている位置を動かさずに食べますが、食べ辛い時には引きずらない様、一度持ち上げてから移動させます。

皿の受け渡し

片手で持てる位の小さな器でも、受け渡す時は必ず両手で持ちましょう。又、器を手渡されたら、必ず一度食卓へ置き、改めて頂きます。

お椀の蓋

左手を添えながら右手で取り、仰向けにして置きます。置き場所はその時の状況によっても多少変わりますが、一般的に右にあるものは右側に、左にあるものは左側に置き、食事が終わったら元通りに蓋をします。

器の蓋は取り皿

器の蓋は取り皿に使っても構いません。お膳の上に置いた状態で食べ辛い物は、蓋を使うと良いでしょう。又、骨等を出して置く場所にも利用出来ます。但し、食べ終わったら器の中に戻して蓋をしましょう。

片付けて欲しい器

前方へ押し出します。これが食べ終わりの合図となります。又、片づけようとして食器を重ねる事は、器を傷めてしまうのでしてはいけません。高級なお店程、繊細で傷付き易い器を使用していますので、特に気を配りましょう。

料理の頂き方

～食べ難い物、食べ方に決まりがある物～

◆ 魚 ◆

あゆ

1 魚全体を箸で押さえる。

2 両側を箸で挟み、頭から尾の方へ押さえる。

3 尾を箸で折って切り離し、頭を引き抜くと全体の骨が抜ける。

切り身の場合

切り身は左側から、箸で一口ずつ切って食べます。

尾頭付きの場合

上身を食べ終わった後、下身を頂きますが裏返してはいけません。懐紙で頭を押さえると、食べ易い上に手を汚さず頂けます。

骨を口から出す時には懐紙に包むか、手で口元を隠しながら箸で受け皿に戻します。食べられない部分は見苦しくない様皿の上にまとめましょう。

醤油は小皿に

魚に直接醤油をかけるのは控えましょう。醤油は小皿に取り、そこへ魚の身を付けて頂きます。
但し、レモンやかぼすは直接搾っても構いません。

筆生姜は最後に

焼魚に添えられている筆生姜は臭み消しなので、最後に食べましょう。

婚礼の鯛

婚礼で出される鯛は、テーブルに出されても手は付けず、持ち帰る事が一般的です。

◆ 前菜 ◆

前菜は数種類に盛付けて出されます。日本料理は左、右、中央と味のバランスが考えられていますので、左・右・最後に中央と順に頂くのが良いでしょう。

前菜は他の料理に先立って食べる物ですので、例え他の料理と一緒に出されても必ず最初に頂きます。前菜を食べ終わる迄、次の料理には手を付けません。

美しく盛付けられた料理を中央から食べて崩してしまう事は、下品な食べ方とされています。

◆ 土びん蒸し ◆

1 猪口は左側、すだちは敷皿に置き、蓋を取って香りを楽しむ。右手で土びんを持ち、左手で蓋を押さえ猪口に汁を注ぐ。

2 汁を頂いたら蓋を開け、好みですだちを絞る。

3 土びんから猪口へ具を取り、汁を注ぐ。

4 汁を飲み、具を頂き終わったら、土びんの蓋をし猪口も元の状態へ戻す。

◆ 刺身 ◆

薬味のシソの実は箸や指でしごき、醤油皿へ入れます。

わさびは香りを楽しむ為に、醤油には溶かしません。一切れごとにわさびを付けてから醤油を付けたり、わさびを醤油皿の片隅に固めて置くと、上手く付けられるのでお勧めです。刺し身のつまも一通り食べましょう。

◆ 茶碗蒸し ◆

日本料理で中身をかき混ぜて食べるというのは茶碗蒸し以外になく、独特の食べ方です。

左手で茶碗を持ったら、箸を茶碗と蒸し卵の間に挿し入れ、ぐるりと回して離します。こうする事で食べ終えた後が綺麗に見えます。その後、箸で中身をかき混ぜて、底の実を頂きます。

◆ 煮物 ◆

煮物の様な一口では大き過ぎる物は、箸で切ってから食べましょう。

箸で切りにくい物は歯で噛み切りますが、歯形が残る様な噛み方はいけません。噛み切った物は、噛んだ側を手前に置く様にします。

◆ 串もの ◆

左手で串を押さえ、身を一つずつ外して箸で頂きます。しかし焼き鳥や串揚げは、頂く場所によっても変わります。屋台等では串から直接食べても構いません。

田楽の串は、手前にひとひねりすると抜き易くなります。

◆メロン・スイカ・みかん◆

メロンやスイカは、一口大に切って食べます。皮は皿の中央に倒して種はまとめて置きます。

みかんは直接手で皮を剥いて食べます。種・食べ残しは皮に包み、剥いた側を下にして伏せて置きます。

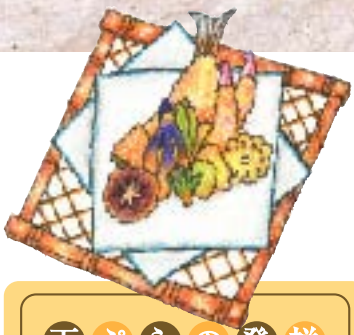
◆ 天ぷら ◆

天ぷらは客が左手前から食べる事を想定して盛り付けられており、左手前から食べると全体の形が崩れません。

好みの量のしょうが、大根おろしと天つゆを入れた小鉢を左手で持ち、一口大に箸で切って頂きましょう。切れない物は天つゆに付け、噛み切ります。

又、小鉢ではなく懐紙を左手で持って食べる事も美しい所作でお勧めです。

海老の尾等食べ残しは、器の中央にまとめましょう。



天ぷらの発祥

天ぷらの発祥は市場の残り物を衣で隠して油で揚げた事から始まったと言われています。その為、会席料理の献立には出される料理が天ぷらであっても、揚げ物と書かれているのです。

◆ 日本酒 ◆

お酌をする場合

とっくりは手の平に乗せる様に持ちます。女性は左手を添えましょう。

膳に置かれている盃にお酒を注いではいけません。必ず相手に声を掛け、盃を持って頂いてから注ぎましょう。

お酌を受ける場合

目上の人から注がれる場合や女性は、左手の指先を盃の底に添えましょう。

器を持っている時にお酒を勧められた時は、必ず器を置いてからお酌を受けましょう。

! 昔、男性は左手で盃を持つ物だと言われていましたが、今日では右手で持つ様になりました。

◆ 茶巾寿司 ◆

茶懐石を起源とする美しい茶巾寿司は、かんぴょうを解き一口大に切って頂きます。崩れ易いので、包んである薄焼き卵を上手く使いましょう。

1 結んであるかんぴょうを解く。

2 縦に箸を入れ一口大に切る。

3 薄焼き卵で包む様に頂く。

◆ 握り寿司 ◆

一人ずつ器に盛られた場合は箸を使いますが、カウンターで握ってもらう寿司は、握りたてを手で頂きます。

1 右手の人差し指で、ネタの中央を押さえながら横に寝かせる。

2 親指はネタ側、人差し指と中指をご飯側にしてつまむ。

3 ネタの先に醤油を付け、ネタが上になる様に返して一口で頂く。

◆ ご飯・香の物 ◆

ご飯と汁・おかずは交互に一口ずつ食べます。香の物も、ご飯や汁物の間に頂きましょう。 ご飯の上におかずを載せる食べ方は、感じの良い物ではありません。

おかわりをする時は、ある程度量を指定して残さない様に。おかわりを待っている間は食事は中止、箸を箸置きにきちんと置いて待ちましょう。

! 以前はおかわりをする時、一口分残すとされていましたが、最近はこだわらなくなっています。

◆ そば ◆

ざるそばの場合は猪口につゆを半分程入れ、薬味を加えます。ざるそばの中央から取ると、固まらず少しずつ取れます。一口分のそばをつゆに少しつけ、一気に食べます。音を立てて食べても構わない食べ物ですが、程々にしましょう。

◆ 汁物 ◆

汁と具は別々に食べます。碗に口を付け、汁と一緒に具をすすらない様にしましょう。

基本を極めるⅨ テーブルマナー ～その2 和食編～

みんな大好き

心理テスト

Q 看病のお礼に恋人がくれたものは？

風邪をひいて寝込んでしまった恋人の為に一所懸命看病したあなた。
元気になった恋人は、そのお礼にとあるプレゼントをくれたのですが、
それは何だったでしょうか？

a ネックレス

b 花　束

c 洋菓子

d レストランの食事券

みんな大好き
心理テスト

あなたの心の状態や性格が判る心理テスト

これは「あなたが恋愛に求めるもの」チェックです。
プレゼントの期待感は、同時にそういうものを贈ってくれる人であって欲しいという理想の恋人像への期待感の現れでもあります。あなたの恋人への期待とは・・・？

aネックレス	ネックレスは人間関係の絆の象徴。何よりも絆を恋人に求めているようです。
b花　束	花は優しさの象徴。ぬくもりを感じる関係を恋人に期待しているようです。
c洋菓子	すぐに食べる事が出来、満足感を得られる洋菓子。自分に得がある事しか恋人に求めていないようです。
dレストランの食事券	食事券はタダでサービスが受けられ、換金が出来るもの。恋人には経済力を求めいているようです。