

マナー基礎の基礎　楽しい食事のマナー編　解説書

この映像教材では、高校生・香川芽衣（かがわめい）と青木悠人（あおきはると）の2人と一緒に食事のマナーを学習していきます。現代は多文化共生の時代ですが、最低限の食事のマナーを知っておくと、いざという時に慌てずに済みます。この教材を視聴すれば、西洋料理（フランス料理）と日本料理（会席料理）の基本的なマナーを確認することができます。

●はじめに

一人で食事をする場合、細かいマナーやルールを気にする必要はありません。しかし、誰かと一緒に食事をする場合、相手を不快にさせず、ともに楽しく過ごすための配慮が必要になります。映像では極端な例を示しましたが、相手を不快にさせる食べ方はほかにもたくさんあります。映像を見た後に、食事の場で不快に感じた具体的な例をみんなで挙げてみるのもよいでしょう。

●レストランでのマナー

【入店】大きな荷物やコートなどは、入り口で店の人に預けます。ホテルのレストランには入り口付近に受付やクロークがあるので、そこに預けましょう。貴重品、小さなバッグやカバンは席に持って行ってもかまいません。

【座り方】案内係が椅子を引いた席が、そのテーブルの上席（上座、上座ともいう）になります。目上の方やお客様に座っていただきます。基本的には部屋の出入り口から遠い方が上席ですが、出入り口の位置や景色の見え方などによって異なる場合もあるので、わからなければ案内係に確認するとよいでしょう。椅子に座る時や立ち上がる時は、椅子の左側からが基本です（ただし、その席の状況などによって異なる場合もあります）。理由は諸説ありますが、テーブルマナーが確立された当時のヨーロッパでは、男性がサーベルという刀のようなものを左の腰に付けていたため、椅子の左側が出入りしやすかったことからきているようです。食事の席での悪いマナーとして、①足を組む②ひじをつく③だらしなく座るの3パターンを挙げました。これらの行為はNGです。背筋をのばして、姿勢良く座りましょう。また、映像の中では触れませんでした、基本的に手をテーブルの上に出しておくのが西洋のテーブルマナーとされています。これは、食事の席で暗殺があった時代に武器などを隠し持っていないことをアピールするために行われたことがもともになっているといわれています。

【ナプキン】ナプキンは、二つ折りにして膝の上に広げます。折り目は自分の体側にするのが一般的です。食事で汚れた口元などを拭く際は、二つ折りにしたナプキンの内側を使います。あとの映像で出てきますが、ナプキンが用意されている場合は自分のハンカチを使う必要はありません。自分のハンカチを使うと、店の人に対して「この店のナプキンは汚くて使えない」というメッセージになりかねないからです。

【カトラリー】コース料理では、テーブルの上に、あらかじめ皿やカトラリーがセットされていることがあります。一般的には、位置皿の上にナプキンが置かれ、グラスやナイフ、フォークもセットされています。基本的な置き方では、右側にナイフやスプーン用のスプーン、左側にフォークが並んでいます。ナイフとフォークは、オードブル用、魚料理用、肉料理用が左右で一對になっています。カトラリーは、コース料理の流れにそって、外側から使います。しかし、もし間違って使っても、サービス係が調整してくれるので心配はいりません。位置皿の奥にデザート用のカトラリーが並んでいることもあります。カトラリーはたくさん種類がありますが、原則として外側から順番に使えば問題ありません。

●フランス料理のマナー

①**オードブル（前菜）**：食欲をそそるような、酸味のきいた料理が出されるのが一般的です。大きければ一口サイズに切っいただきます。

②**スープ、パン**：スープ皿に軽く手を添え、スプーンですくって

いただきます。手前から奥に向かってすくうのがよいとされていますが、逆でもかまいません。スープが残り少なくなったら、皿の手前を少し上げて皿に角度をつけ、スプーンの前ですくいましょう。皿に口を近づけて飲むのは見苦しいので気をつけたいポイントです。背筋をのばして、美しい姿勢で食事をいただくようにしましょう。時折取っ手のついた小さな器でスープが出される場合があります。洋食器は手に持たないのが基本ですが、この場合は取っ手を持って器に口をつけて飲んでかまいません。パンはそのままかじらずに、一口分ずつ手でちぎってからいただきます。

③**魚料理**：最近は、中骨などを取り、食べやすく調理された料理が提供されることが増えています。切り身の魚料理の場合は、左側から一口分ずつ切って食べます。頭や中骨がついていれば、まず、中骨に沿ってナイフで切り目を入れて上身を食べてから、ナイフとフォークを使って身から骨を外して皿の奥に置き、残りの半身（下身）を食べます。魚料理は裏返さずに食べるのがマナーです（日本料理の魚も同様）。食べ終わったあとは、皿の上が見苦しくないように、骨や皮などを整えておきましょう。

④**肉料理**：魚料理同様に、左側から一口分ずつ切って食べます。最初にすべて切ってしまう人がいますが、幼稚な印象になるのでやめた方がよいでしょう。

⑤**デザート、コーヒー・紅茶**：ケーキなどは、一口分ずつ切っていただきます。コーヒーや紅茶に角砂糖を入れる時は、直接カップの中に落とすと液体が飛び散ることがあるので、一度スプーンの上に置いてから沈めるとよいでしょう。コーヒーや紅茶を飲む時、受け皿を持ち上げるのはマナー違反です。また、カップの下に左手を添えるのもスマートではありません。コーヒーや紅茶などと一緒にプティフル（一口大の焼き菓子やチョコレートなどの小菓子）が出されることがあります。プティフルは手でつまんで食べましょう。

【カトラリーの扱い】話をしたり、飲み物を飲んだりする時には、フォークやナイフは皿の上に置きます。手に持って振り上げたりするのは無作法です。映像にあるように、食事中はナイフとフォークを「ハ」の字に、食事終了の時はそろえて皿の上に置きましょう。カトラリーがぶつかる音は不快です。なるべく音を立てないように気をつけましょう。

◆**クイズ**①　ナイフやフォークを落としてしまった場合、多くの高校生が自分で拾おうとするかもしれませんが、しかし、レストランでは、落としたものは自分で拾わないのがスマートです。サービス係にさりげなく合図し、新しいものに交換してもらいます。飲み物をこぼしてテーブルクロスを汚してしまった時などにも、サービス係を呼んで対応してもらいましょう。

◆**クイズ**②　フィンガーボウルが出されたら、手を使って食べてもよい料理であるという合図になります。映像のような骨のついた肉料理や殻つきのエビ料理などを食べる時に指先が汚れた場合、フィンガーボウルを使って洗います。片方ずつ指先を水に入れて洗い、ぬれた指先はナプキンで拭きましょう。まれに飲み物と間違えて飲んでしまう人がいるので気をつけましょう。

【食事が終わったら】コースが一通り出されたら、膝の上のナプキンを取ります。軽く畳んだナプキンをテーブルの上に置くことが、食事終了の合図になります。元通りにきれいに折る必要はなく、軽くたたんで左側に置けばよいでしょう。

【この映像教材に使われた料理】

オードブル（前菜）：茨城沖の真カジキのマリネ

スープ・パン：野菜のポタージュ、パン

魚料理：舌平目のボンファム

肉料理：鹿児島県のざき牛　クリ（肩三角）のステーキ　にんにく風味

デザート：タルトタタン

手を使って食べてよい料理の例：オーストラリア産仔羊背肉のロースト　焼き汁のソース

【発展学習として】この教材では触れていませんが、西洋料理にワ

インはつきものです。大人のマナーとして、ワインを注いでもらう時にはグラスを持たずにテーブルに置いたままにすることや、乾杯をする時にはグラス同士をカチンとぶつけ合わせないこと（ぶつけて割らないため）などに触れてもよいでしょう。一般的には肉料理には赤ワイン、魚料理には白ワインが合うとされています。

●**日本料理のマナー**

【日本料理の種類】代表的な日本料理は3種類あります。本膳料理は日本料理の原型といわれていますが、今ではほとんど見ることはありません。儀式の場で、“見せる”料理として発展しました。正式なものは一の膳から五の膳まであり、それぞれ脚付きのお膳にのせて出されます。この教材では、本膳料理の例として、鶴、亀、松、竹、梅などを盛り込んだ「蓬莱盛り」を紹介しました。懐石料理は、茶道の席で出される食事で、一品ずつ提供されます。現在の懐石料理は、干利休が整えたものといわれています。会席料理は、日本料理のフルコースです。お酒を楽しむための宴席料理なので、料理の順番はお酒を中心に考えられています。この教材では、会席料理の一般的な順番を紹介しましたが、お酒を飲まない人や子どもにはご飯が先に出されます。

【箸の作法】日本料理を楽しむために、ぜひ学んでほしいのが箸の持ち方です。映像を活用しながら、調理実習室の箸や割り箸などを使って練習してみましよう。

●**会席料理のマナー**

①**先付**：会席料理で始めに出されるのが先付です。たいていは一口で食べられますが、大きければ箸で切って食べます。酒の肴として出される場合もあるので「お通し」とも呼ばれます。

②**吸い物**:おもにすまし汁が出されます。開けた蓋は仰向けにして、お椀の右側に置きます。食べ終わったら、出された時と同じように蓋をします。

③**向付**：お造りともいわれ、一般的に刺身が出されます。味の淡泊な白身魚から食べるとそれぞれの味を楽しめます。わさびは醤油にとかずに刺身に直接つけると、見た目にも美しく、味が引き立ちます。

④**焼き物**：映像では切り身の焼き魚を取り上げました。身は裏返さずに食べ、骨や皮などは皿の隅に見苦しくないようにまとめます。今は食べやすく調理された切り身が出されることが多いのですが、尾頭つきの魚が出された場合、上身（上部分の半身）を食べ終わってから、魚の身を裏返さずに骨を取り、残りの下身を食べるのがマナーです。

⑤**煮物**：季節の野菜などを煮たものです。映像では、煮物の食べ方を例に、不作法な箸使いの例を取り上げました。

⑥**止め椀**：止め椀は、味噌汁とご飯、香の物（漬物）のことです。酒宴料理である会席料理において、これが出されたら「料理の最後」を意味し、お酒を切り上げるタイミングを示します。

⑦**水菓子・お茶**：水菓子は本来は果物のことですが、アイスクリームや和菓子などが出される場合もあります。お茶は右手で取り、左手にのせて、両手でいただきます。この茶碗の持ち方は日本独特のもので、西洋のカップなどはこのような持ち方はしません。和菓子は添えられた楊枝（黒文字）を使っていただきます。黒文字は、本来はクロモジの木の枝からつくられる楊枝のことですが、別の材料でつくられていても黒文字と呼ばれることがあります。

【手に持つ器と手に持たない器】日本料理は、器を持ち上げて食べるのが基本ですが、刺身や天ぷら、焼き魚などが盛り付けられている平皿は持ち上げません。大きめのお重や煮物が盛られている大きな器は、料理を小皿に取るために手前に動かしても構いませんが、そのまま持ち上げて食べてはいけません。器は基本的に両手で扱います。器を持って箸を使いたい時には、両手で取った器を左手に持ち、右手で箸を取り、一度左手の指先に箸先をはさんでから正しく持ち直します。

【箸使いのマナー違反】映像で取り上げたのは、移し箸（拾い箸）、刺し箸、ねぶり箸の3つですが、ほかにもたくさんあるので調べ

てみるとよいでしょう。例：探り箸、渡し箸、寄せ箸、振り上げ箸　など

【この映像教材に使われた料理】

先付：さつまいものレモン煮・さつま小町・牛ごぼう巻・ほうれんそう細巻・白胡麻豆腐

吸い物：海老しんじょう・人参・柚子

向付：三点盛（本まぐろ・かれい・ほたて）　妻一式

焼き物：秋鮭西京焼き・椎茸・しめじ・栗・はじかみ

煮物：炊き合わせ（蕪・里芋・高野博多・海老・オクラ）

止め椀：白飯・香物・なめこ赤出汁

水菓子：新高梨・シャインマスカット・レッドグローブ、緑茶

和菓子：上生菓子

●**中国料理のマナー**

円卓の席次と、ターンテーブル（回転卓）の料理の取り方などを扱いました。主賓から順に、ターンテーブルを時計回りに回して、料理を取っていきます。中国料理に堅苦しいマナーはないといわれますが、映像で取り上げた最低限のマナーは覚えておくといよいでしょう。

●**ビュッフェスタイルの食事のマナー**

パーティなどで見られる食事のスタイルです。数ある料理から自由に選んで食べられますが、周囲への思いやりとして、映像で取り上げた最低限のマナーは覚えておくといよいでしょう。

●**おわりに**

食事のマナーは、一緒に食べる人、料理を作ってくれた人への思いやりを形にして表すことです。基本を大切にしながら、決まりにとらわれず、その場の状況に応じて適切な行動をすればよいのです。生徒たちがこの教材で学んだことをもとに、生活のさまざまな場面で自信をもって行動できるようになることを願っています。

<p>●マナー監修：明石伸子</p> <p>NPO 法人日本マナー・プロトコール協会　理事長</p> <p>【日本マナー・プロトコール協会とは】</p> <p>日本マナー・プロトコール協会は、国際化が進む今日、社会人として必要不可欠なマナーやプロトコール（国際儀礼）について、その本質を探求し、それらを広く普及、啓発していくことを目的として設立された特定非営利活動法人（NPO 法人）です。</p> <p>【マナー・プロトコール検定】</p> <p>マナー・プロトコール検定は、日本マナー・プロトコール協会が実施する社会人として必須のマナーやプロトコール（国際儀礼）に関する知識や対応力を認定する資格です。国際ビジネス、サービス業、教育業界をはじめ、就職、ビジネスの第一線で活かすことができます。検定は1級から3級までの4段階にわかれていて、マナーの基本知識を確認してみたい方から、上級資格は指導者やエアラインの客室乗務員、秘書、ホテル、プライダルのなどの接客業等々、多くの方が取得されています。</p> <p>⇒詳しくは　https://www.e-manner.info/kentei/</p> 

<p>●フランス料理撮影協力：BOÏN CHEMIN（東京都目黒区）</p> <p>●会席料理撮影協力：懐石 仕出し　りんと（東京都立川市）</p>
--

<p>キャスト　●青木悠人：小塚晟矢　●香川芽衣：葛岡有</p> <p>●榊原結愛：原田くるみ　●田辺義男：鹿島拓虎</p> <p>ナレーション：水嶋龍生</p>
