

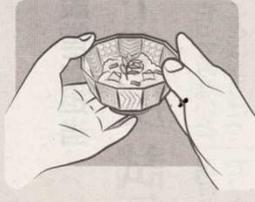
# 和食の作法 おさらい(総合)

## 周囲への配慮と感謝の表現

記念日や接待など、普段よりかしまった席で和食を食べる時、マナーに自信があれば余裕をもって味わえそうです。和食が無形文化遺産になり、海外からも注目される今、マナーの基本を改めてプロに聞きました。

### 器を持って食べる

- 両手で器を持ち上げる



- 右手でお箸を取り、左手の間にいったん軽く挟んで、持ち替える



持ち替える



### お椀のふたをとる

- 左手で器を押さえ、右手でふたの糸底をつまむ

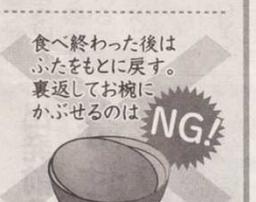


- ふたを回して開け、内側の水滴を落とすしぐさ



- ふたは内側を上にしてお椀の右側に

食べ終わった後はふたをもとに戻す。裏返してお椀にかぶせるのはNG!



### お造り

- 刺し身は淡泊な白身から赤身の順に
- わさびはしょうゆに溶かず、刺し身にのせる
- しょうゆ皿は持ち上げて食べる



おいしゅう  
いただきます

刺し身を口に持っていきまでに、手を下に添えるのは



えっ? NG!

いずれも右利きの人の場合。銀座朝川への取材による  
グラフィック・西森 万

約20年前から「和食マナー教室」を開く日本料理「銀座朝川」(東京都中央区)では、会席料理を食べながら、女将の伊藤朝子さんから実践的に学ぶ。普段は接待利用の常連客が多いが、教室参加者は20代から中高年男女など幅広いという。

盛りつけの美しさも楽しむのが和食だ。器の手前から奥の順に食べると、盛りつけを損なわない。器にもよるが、手におさまる大きさなら持つて頂くのが基本。両手で器を持ち、左手に持ち替えた後、右手でお箸を取る。器を持つた左手の中指を下ろし、箸先を軽く挟んで箸を正しく持ち替える。

松の葉に刺さったギンナンなどは箸で外して口に運ぶ。小羊の皮むきなど必要なら手を使ってもいい。器に残ったものは食べ散らかさずにまとめ、「柿の葉などがあれば、隠すと食べた跡もきれいです」と女将。

お椀は、左手でふちを押さえ、右手でふたの糸底(持ち手)をつまんで開け、内側の水滴を落とすしぐさをやる。「ふたを開けた瞬間の香りを、ぜひ楽しんで」。ふたは内側を上にしてお椀の右側に置き、食べ終えたら元通りに戻す。裏返してかぶせると、お椀の塗りを傷めてしまいます。

和食を楽しむに来自る外国人も多い。「日本料理 一三三庵」が経営する「神楽坂日本料理教室」(新宿区)は外国人向けにもマナー教室を開く。「京都の料亭に行く前に習いたい」という観光客や日本在住の外国人らが参加するという。女将の近藤陽子さんは「フランス料理のマナーを知っていたらフランスでも楽しめるのと同じ。自信をもってお料理を楽しんでほしい」と話す。

マナー教室も主宰する「食の総合コンサルタント」の小倉朋子さんは「マナーは人をジャッジするためのものではない。一緒に食べる人や作り手、四季折々の食材など周囲への配慮と感謝をかたちにし、心地よく過ごすためにある。何歳からでも磨くことができます」。(伊藤綾)

お造りのわさびはしょうゆに溶かず、刺し身につけて香りを楽しむ。しょうゆ皿は手で持つ。しょうゆがたれないように、刺し身の下に手を添えて口に運ぶ。「手盆」はマナー違反。必要なら懐紙を使う。淡泊な白身から脂の乗った赤身の順に食べると、素材の味を楽しむ。

焼き物の魚の付け合わせはよけ、魚を食べた後の口直しに頂く。煮物は必要ならふたを受け皿として使ってもいい。煮汁は器に口をつけて飲んでもマナー違反ではない。

料理の内容や順番は店によっても異なる。ご飯と汁物が出たら、左側のご飯茶碗のふたは左側に、右側の汁碗のふたは右側に置く。