



マナーのプロが教える…

レストランでスマートに “ナプキン”を扱う方法

執筆 誼内えみ先生

「ハッ!とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセブリンティマナースクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp)代表。フジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんのマナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。
書籍「身につけると一生役立つ子どものお作法練習帖 (PHP研究所)」など多数。

レストランでナプキンを上手に使えていますか? 『お料理が運ばれた際にあわてて膝の上に広げる』『食事中ほとんど使わず「ごちそうさま」の前に初めて口元を拭く』このような姿をしばしばお見かけします。そこで今回は“ナプキン慣れ”した素敵な男性、女性に映るための『ナプキンのスマートな扱い方』をお伝えさせていただきます。



広げるベストタイミングは?

「食前酒」や「前菜」が運ばれる頃に膝の上に広げましょう。

ただし、着席してすぐや、メニューを選ぶ前に広げるのは意地汚く映るので注意しましょう。



ナプキンの折り方、のせ方

2つ折りにして膝の上に置き、ナプキンの内側部分で口元を拭きましょう。

こうするとナプキンを膝の上に戻した時に、拭いた部分が内側に隠れて周りからも美しく見えます。



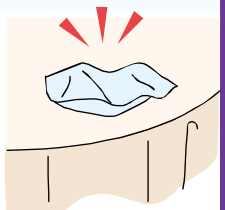
途中で席を外す際は?

口を拭いた部分が内側になるように軽く畳み、イスの上、もしくはテーブルの上に置きます。お店によっては、新しいナプキンを椅子の背に掛けて置いてくれるところもありますよ。



「ごちそうさま。美味しかった!」のサイン

食事が終了したらナプキンはテーブルの上に置きますが、この時は雑にまとめて置くのがマナーです。きれいに畳んでしまうと“美味しくなかったのサイン”になってしまうのでご注意ください!



噛む 噛む お料理レシピ

身欠きにしんの昆布巻き

栄養価 (1人分)

エネルギー/152kcal

食物繊維/2.7g

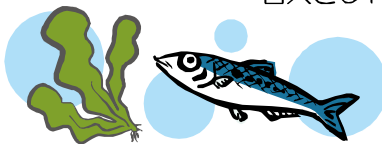
塩 分/2.2g

材料 (2人分)

身欠きにしん(ソフト)..... 1本
昆布..... 1枚
(だしをとった後のもの
10×20cmくらい)

米粉..... 少々

a { 濃口しょうゆ・みりん・酒
..... 各大さじ1



作り方

- 1 身欠きにしんは湯通しして汚れを落とし、水気をきり、背骨のところで半分に切る。
- 2 昆布に米粉をふり、1を巻いて端に楊枝を刺して止める。
- 3 2を鍋に入れ、ひたひたの水とaを加えて落し蓋をし、弱火~中火で煮て汁気がなくなったら、4つに切って器に盛りつける。



噛む 噛む ワンポイント

身欠きにしんは半乾燥タイプを用いて手間を省きました。小骨が多いにしんや昆布は噛み応えのある食材ですが、じっくり煮込むことで食べやすくなります。