



マナーのプロが教える…

執筆：誨内えみ先生

# お酒の席での スマートな振舞

プライベート編



今回も前回に続きまして「お酒の席でのスマートな振る舞いやマナー」をお届けします。今回は、レストランなどに出かけた際の「ワインの楽しみ方」をご紹介します。ワインをいただく時など、ちょっと気取ったプライベートシチュエーションでは、スマートに振舞いたいですね。

## ワイン選びに迷ったら？

「軽め」「渋め」「酸味」などの好みをソムリエに伝えましょう。出てくるお料理の素材、調理法、ソースなどに合ったものを勧めてくれるはずですよ。

## 価格の目安は？

お料理の値段の30～50%が目安と言われています。予約の際に予算を告げておくのもお勧めです。

## やってはいけないタブー

### 「乾杯！」とグラスを合わせる

高級なお店では、高価なグラスにヒビが入らないようグラスを合わせないのがマナーです。やや持ち上げてアイコンタクトがスマートです。

### 自分たちで注ぐ

ドリンク類はお店の方に注いでもらいましょう。

### 注いでもらう際にグラスを持つ

これは日本酒のマナーとは異なるところです。注ぎ終わるまでグラスには手を触れません。

## ワインのテイasting方法

**ラベルを見る** オーダーした物と違ってないか確認します。

**コルク** テーブルに置かれたら、カビ臭さがないかを確認します。

**色** ライトにかざしたり、白いテーブルクロスの上で色の鮮やかさを確認します。

**香り** グラスに注がれた際と、グラスを軽く回して空気を含んだ際の、二段階の香りを確認します。

**味** 保存状態が悪くて品質が落ちていたり、カビ臭さがないかを確認します。



一般的なテイastingはこちらで十分です。もちろん、注がれたワインをただ単に飲むだけでも結構です。あまりにも力が入りすぎたテイastingは、周りの人が引いてしまう場合もありますのでご注意ください！



## 噛むかむお料理レシピ

## 長ひじきのきんぴら

### 作り方

- 1 長ひじきは水でもどし、切干だいこんは水で洗い、それぞれ適当な長さに切る。にんじんはせん切り、しいたけは薄切りにする。
- 2 フライパンに 1 と a を入れて煮る。
- 3 2 の水気がなくなったら、ごま油を加えて軽く炒め、器に盛りつける。

### 材 料 (2人分)

長ひじき (乾燥)	10g
切干だいこん (乾燥)	5g
にんじん	20g
しいたけ	1個
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	50cc
ごま油	小さじ1

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	150kcal	食物繊維	2.3g	塩 分	1.8g
-------	---------	------	------	-----	------



## 噛むかむワンポイント

乾物は咀嚼回数が増やせる食品です。水でもどしすぎたり、煮込みすぎたりせずに調理すると、噛み応えをアップさせることができるでしょう。タイプの異なる食材を合わせると、さらに噛む回数を増やせます。