



マナーのプロが教える…

執筆：^{すな}諏内えみ先生

前編

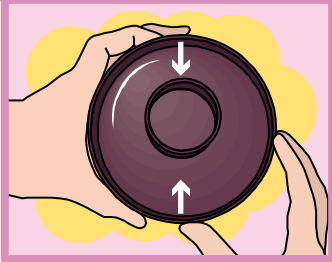
キャンセル待ちの出る「ハッ!とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセブリティーマナーズスクール『ライビウム品川 (http://www.livium.co.jp)』代表。今年3月まで放送されていたフジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

和食のマナー

日本人にとって「和食」は身近ですが、テーブルマナーという点では洋食よりも自信のない人が多いようです。そこで今回は、意外に知らない『和食のマナー』についていくつかお伝えさせていただきます。

碗物

お碗の蓋が開けにくいことがたまにありますよね。そのような時は力任せに無理やり開けようとせず、お碗の縁を軽く握るように押してみると、蓋が浮いて簡単に開けやすくなります。開けた後は、蓋を斜めにして滴を切ります。そして、蓋は逆さにしたまま横に置きましょう。



天ぷら

天ぷらにも召し上がる順序があります。お刺身と同じように淡白なものから頂きましょう。器の手前側には味の淡白なもの、奥側には味の濃いものが盛りつけられていますのでわかりやすいかと思えます。この順序で頂くと、きれいに盛られた天ぷらが崩れにくくもあります。

煮物

手に持てる小さな器であれば、持ち上げて頂きましょう。大皿の場合は一旦お取り皿に移し、そちらを持って頂きましょう。また、里芋などすべて取りにくいものをお箸で刺していませんか?! この「刺し箸」はマナー違反となりますので、絶対にNGです。

お造り

お刺身の盛り合わせは、白身・貝類・マグロといったように、味の淡白なものから順番に頂きましょう。ワサビですが、お醤油に溶いて召し上がっていませんか? ワサビは風味が生きるよう、お刺身の上に少量のせて頂くようになさって下さいね。また、大葉や大根、シソなどのツマは残さずお刺身と一緒に頂きましょう。



懐紙

懐紙が上手に使える大人は素敵です! 口元を押さえる、手元を拭く、食べた後の魚の骨などに被せる、小皿の代わりに手に添える… 懐紙はたくさんの使い道があります。季節に合った絵柄を揃えてみるのも楽しいのではないのでしょうか。

次回も、意外に知らない和食のマナー第2弾をお届けいたします。どうぞお楽しみに!



噛むかむお料理レシピ

材料 (2人分)

大豆もやし	100g
切り干しだいこん	20g
かいわれだいこん	25g
ツナ	80g
塩・こしょう	各少々
ラー油	適量

栄養価 (1人分)

エネルギー 161kcal	食物繊維 3.5g	塩分 0.9g
------------------	--------------	------------

豆もやしのピリ辛サラダ

作り方

- 大豆もやしは軽くゆでる。切り干しだいこんは水で戻してかたくしぼる。かいわれだいこんは根を切る。ツナは軽く油をきる。
- 1を和える。
- 2に塩とこしょうを加えて味を調え、ラー油を数滴たらして混ぜてお皿に盛りつける。



噛むかむワンポイント

もやしは歯ごたえをよくするために大豆もやしを使い、シャキシャキ感が残る程度に軽くゆでます。切り干しだいこんは、加熱せず水戻しするだけのほうが噛み応えがアップします。彩りと異なる食感をプラスするためにかいわれだいこんも加えました。