



マナーのプロが教える… 後編

和食のマナー

前回に引き続き「和食のマナー」第2弾をお届けいたします。

勘違いマナーや、良かれと思ってやっていたことが実はマナー違反だった…など、「知らないと恥ずかしいマナー」を集めてみましたので、ぜひ確認してみてくださいね。



逆さ箸

大皿からお料理を取り分ける際、「逆さ箸」で取り分けていませんか？ 同席の方に気がつかったつもりでも、実はこれはマナー違反です！ 手に触れるお箸の部分でもありますから、衛生的にも、その後の見栄えも悪いので、これはNGとなります。取り分ける際は「**取り箸**」を使うのが基本です。もしご用意がなければ、お店にお願いしましょう。

手皿

「お料理を口に運ぶ際、下に落ちないように手を添える」よく見かける光景ですね。この手皿が上品な仕草だと勘違いしている方も少なくありません。実はこれもマナー違反ですので、今までなさっていた方はどうぞお気を付け下さい。添えて頂くのは「**小皿**」、または、「**懐紙**」を使うのもお勧めです。



箸の上げ下げ

箸づかいの基本ということで、**箸の上げ下げが美しくできているか確認してみましょう。** ①右手で持ち上げる→②左手を下から添える→③右手をお箸に沿って滑らせ箸の下へ回す→④左手を離す。この流れがスムーズで綺麗にできると、あなたの品がグッとアップしますよ。

香り

和食店にお出かけの際、「オードトワレ」や「香水」をつけていませんか？ 繊細な香りを愉しむ和食では、香りは控えめにしましょう。同席の方や周りのお客様を不快にさせないように、十分気をつけましょう。

指輪

おしゃれをして訪れたい和食店であっても、**指輪**をもう一度見直して！ 石が付いた大ぶりの指輪は、繊細な器を傷つけてしまう可能性があります。デザインを選んでお出かけ下さい。

お食事は、周りの方にも心地よいひとときとなるよう、マナーを身につけ、美しい所作の大人の女性、大人の男性に映るよう努力していきたいですね！

執筆 諏内えみ先生

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。



噛むかむ お料理レシピ

夏野菜とじゃこと ナッツの酢の物



噛むかむポイント

はざわ 歯触りの異なる複数の食品を混ぜることで、噛み応えをアップさせました。しらすよりも噛み応えのあるちりめんじゃこを使ったり、ナッツは刻んだりしないでそのまま使うのがポイントです。

材料 (2人分)

- きゅうり…………… 1本
- トマト…………… 1個
- ちりめんじゃこ…………… 15g
- ミックснаッツ…………… 30g
- 酢…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々

作り方

- ① きゅうりは5ミリ幅の輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水気が出てきたら水洗いしてしぼって、水気をきる。
- ② トマトはひと口大に切る。
- ③ ①、②、a を和え、器に盛りつける。

栄養価 (1人分)
エネルギー/139kcal
食物繊維/2.7g
塩 分/1.0g