



ちき
にカット

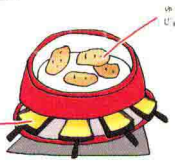
ペンキ

ペン先のような形に
固めの食感

この肉料理で
味が酒酸性化するの
で、ここでアルカリ性の
里芋菜でバランスを
とるという意味さ
あるのです。



プレートに肉がのってチーズを乗せて
焼き、とけたチーズをからめて
食べます。ロケットやけしな
コウとしてはいまが、その
皮を食べることに。



ロケットには
ラケットチーズが
おいしい。

渡邊忠司◎監修／伊藤美樹◎絵

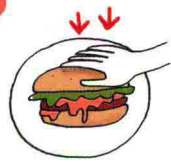
食べ方のマナーとコツ

暮らしの絵本

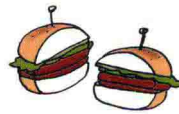
Potage et Soupe

スープ

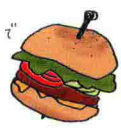
本来はすきとあったコンソメ
正式。スープからカ
メインコースの
スタートです。



手のひらを使って、ぎゅっ
つぶします。ソースや具は
したたるくらいがおいしい。

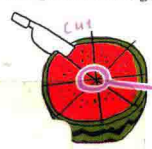


ピックを下まで
突き刺すと、
こぼれにくく
なります。
食べながらピックをずらして。

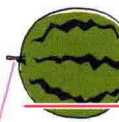


中心の甘い部分が全員にいくように
カット。糸高の上を切ると種が全部表に
出るの、種をかんてしまうのが必要なし。

下を切って安定
させます。



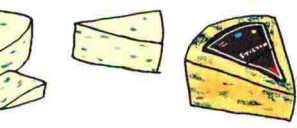
いちばん甘い
部分(中心)



皮よりツルのあるほうが甘い

① 糸切 ② 糸切

見えたもの。少しピリッとした酸味
で、パンなどと いっしょに。ロックフ
スティルトンが 世界三オブルチーズ。



Gakken



暮らしの絵本

食べ方のマナーとコツ



渡邊忠司◎監修
伊藤美樹◎絵

監修◎渡邊忠司(わたなべただし)

1964年生まれ。知っているように知らないテールマナーや基本のな知識など、プロのホテルマンの立場からくわしく解説したQ&Aが人気のホームページ「ホテルマナーアラカルト」を主宰。京都配せん人紹介所取締役社長、有限会社サービスマナー技能研修センター代表取締役、全国サービスクリエーター協会理事など、各方面で活躍。

ホテルマナーアラカルト <http://www.hinoc.co.jp/taol/>

絵◎伊藤美樹(いとうみき)

神奈川県生まれ、東京都在住。血液型はO型。ふいに思いついて、2001年よりフリーのイラストレーターとして活動開始。好きなことは、モノを創ること、食べること、飲むこと、笑うこと、散歩、そして絵を描くこと。

暮らしの絵本

食べ方のマナーとコッ

二〇〇五年三月三十一日 初版発行
二〇〇五年八月九日 第六刷発行

発行人

太丸伸章

編集人

金谷敏博

編集担当

目黒哲也

発行所

株式会社 学習研究社

〒一四五〇八五〇二 東京都大田区上池台四一四〇五

データ製作

株式会社 デイ・キューブ

印刷所

日本写真印刷株式会社

お客様へ

●ご購入、ご注文は、お近くの書店へお願いします。

●この本についての質問は次のところへお願いします。

・編集内容に関しては、電話：〇三―三七二六―八三二三(編集部直通)

・在庫・不良品に関しては、電話：〇三―三七二六―八二八八(出版営業部)

・アンケートハガキの個人情報に関しては、電話：〇三―三七二六―八五三四(学校教育出版事業部)

・そのほかこの本に関しては、学習者各様センター「暮らしの絵本 食べ方のマナーとコッ」係

文書は、〒一四六―八五〇一 東京都大田区仲池上一―一七一五
電話は、〇三―三七二六―八一二四へお願いします。

暮らしの絵本

食べ方のマナーとコツ



渡邊忠司◎監修
伊藤美樹◎絵

今、私たちは、世界中の料理を気軽に味わうことができます。とはいえ、ふだんなら何も考えずに食べている料理であっても、いざ正式な食事の場でマナーを意識しながら食べるとなると、意外と身近な料理でもどうしたらいいのだろうと戸惑ってしまうことがあります。

テーブルマナーと聞くと、とかく堅苦しく考えてしまいがちですが、実際は周りの方に迷惑や不快感を与えることなく、お互いに楽しく食事をするための簡単なルールです。

たとえば、世界中から日本にやってきた料理には、当然その国その国の味付けもあれば、食べ方やマナーもあるでしょう。しかし今ではその料理も日本人の口に合うように味付けが工夫され、食べ方やマナーにおいても日本流のものがきちんと確立されています。その料理の本来のマナーを重

感じる方もいらっしゃるでしょうが、日常生活の中ではほとんどの場合、日本流のマナーでおいしく食べることもできますので、日本ではとくに問題はありません。

水は自然の流れに逆らわず、周囲の状況に合わせて形を変化させていくのに、水の本質を失いません。

マナーも、その時々でTPOに合わせて変わるのは当然のことですし、そうしないと不自然なときがあります。また、食文化は時代とともに変化しますから、その時代に合わせたスタイルというものもあって当然です。されど、同席の相手や周囲の人を思いやる心のマナーというのは、つねに持ち続けていたいものです。

本書には、さまざまな料理のマナーやおいしい食べ方をたくさん紹介させていただきました。どうぞ困ったときの手引きとしてお使いになり、楽しい食生活に役立てていただければ幸いです。

第1章 大切な誰かと食事をするときの心得

フオーマルなレストランでの心がまえ	10
お店にお願いできること・できないこと	12
洋食レストランでのふるまい方	14
スマートにオーダーする	16
洋食のテーブルマナーを覚える	18
美しい欧風の作法	20
和食のお店でのふるまい方	22
箸使いの基本をおさえる	24
食事中の作法	26
すし屋の作法	28
中華料理店でのマナー	30

ブッフエスタイルの食事会で	32
ちよつと大人のバー	34
上級者向けの美しくとり分けるコツ	36
よっぱらいへの対応	37
大人のエチケット	38
これだけはやめて！マナー違反	40
お開きが近づいたら	42
お宅訪問のスマートな作法	44

第2章 コースの流れをおさえましょう

フランス料理のコース	46
イタリア料理のコース	48
会席料理の流れ	50
中華料理のコース	52
すしの一人前	54
天ぷらのコース	55

第3章

人前で、上手にかつおいしく食べるには

すばらしきお酒の世界 その1 日本酒・ビール・焼酎

すばらしきお酒の世界 その2 ワイン・カクテル

すばらしきお酒の世界 その3 ウイスキー・ブランデー

野菜をたくさんおいしく食べよう アーティチョーク・パニーニ・カウダ・サラダ・生春巻

食べ手が試される魚介類 その1 魚

食べ手が試される魚介類 その2 炬燵焼き・塩焼き

食べ手が試される魚介類 その3 エビ・ロブスター・カニ

食べ手が試される魚介類 その4 カキ・サザエ

串ものの取り扱い—プロシエット・うなぎ

肉のうまみを堪能する その1 牛肉

肉のうまみを堪能する その2 焼肉・ジンギスカン・すきやき・しゃぶしゃぶ・タイスキ

卵料理をきれいに食べやすく—茶碗蒸し・ゆで卵・卵あんかけ

麺類の奥深い味わい その1 そば・うどん・フオー・ラーメン

麺類の奥深い味わい その2 — パスタ 84

鍋とスープのちよつとした作法 その1 — 鍋・湯豆腐・パイ包みスープ 86

鍋とスープのちよつとした作法 その2 — 碗物・土瓶蒸し 88

楽しんで食べる粉もの その1 — ビザ・ホットケーキ・バインセオ・たこやき 90

楽しんで食べる粉もの その2 — お好み焼き・もんじゃ焼き・天ぷら 92

お米の料理をおいしく味わう — ライス・納豆・松花堂弁当・バエリア・カレー・チャーハン・すし 96

韓国料理の食べ方指南 その1 — ビビンバ 99

韓国料理の食べ方指南 その2 — 参鶏湯・冷麺・ブルコギ・ケジャン・タッカルビ 100

パンのおきて A to Z — ライ麦パン・グリッシーニ・ハンバーガー 102

本格チーズを極める — チーズの種類・チーズフォンデュ・ラクレット 104

フルーツ&スイーツでひと工夫 — すいか・ぶどう・みかん・桃・ケーキ・ミルフィーユ・シュークリーム 107

香る珈琲をいれる 109

紅茶の上手ないれかた 110

日本茶をより深く味わう 111

中国茶の作法を会得する 112

メニューがわかるグルメ用語事典 113

◎ イラスト…伊藤美樹 (m's campus <http://homepage2.aufy.com/mki/campus/>) ◎ デザイン…寺井恵司
◎ 編集・構成…株式会社 T E N、北岡亮子、山本浩幸 ◎ 編集協力…株式会社オメガ社、浅水麻知子

第1章

大切な誰かと食事をするときの心得

お店選びのポイント



目的に合った料理、雰囲気のお店を選んで。ランチで下見をしておけば万全。

予約のいろは

大切な日なら席の確保は鉄則。

① 伝えること

- ・ 名前
- ・ 日時
- ・ 人数



バースデーなど特別な場合には告げておくこと、特別な計らいをしてくれることも。

③ たずねること

- ・ 子どもの入席
- ・ カード使用の可否
- ・ 閉店時間
- ・ 予算
- ・ 上着、ネクタイ

着用などといったドレスコードの有無



② はコースの確認

コースの予約ならメニューを確認すると



ベター。食べられないものを別のものに替えてもらいましょう。



④ タイミング

ふつうは当日予約できません。

だいたい前に予約したときは前日に電話で確認を。

去年予約しておいたのに...お店がなくなってる~!



香水は
ほんのりと



食事は味とともに香りを
楽しむもの。周囲に配慮
して量を控えること。

遅刻・
キャンセル
キャンセルは、
わかった時点で
すぐに連絡します。
遅刻するとキモ
電話をいれる
こと。



レディー・
ファースト!!
日本では
相手の
エスコートに
合わせるのが
スマート。
前へどうぞと
言われてなのに、
先を歩いて着席する
のはひんしゅく。



子ども・
お年寄りの入店

中学生以下の子ども入店は
事前に確認すること。
前もって伝えておく
配慮を受け
られる
ことも。



盲導犬

入店を受け入れて
いるレストランも
あります。

予約の際に
確認を。



洋食屋で
箸を
頼む

ナイフや
フォークの
扱いが
お年寄りなどに
限ってOK。



案内された席を替えてもらう

満席でなければ
要望を伝えま
しょう。お店の
都合も考えて
むりは言わな
いように。



〇〇抜きで
作ってもらう

予約の段階か
注文時に伝え
ればOK。



サーブされたお皿
から苦手なものを抜い
てもらうのは避けて。

こやしは
むいり。

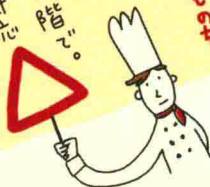


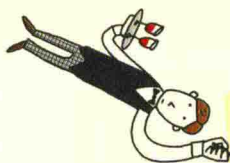
抜いて
ください。



メニューにないものを
頼む

食べた
ものがあれば
予約の段階で。
当日では対応
できないことも





料理をシェアする

他人のお血には手をかかれな
のが正式な
マナー。
注文時に伝えて
あげて
もらいます。



テーブルにない調味料をもらう

食べる前から調味料を加えるのはシェフに失礼。
基本的には厨房にある調味料であれば持つてきてもらえますが、味をまですちんと確認してから。



料理を持ち帰る



お客様が帰ったあとの保存方法に責任が持てないので、断られることがほとんど。
少ししか食べられないときは、あらかじめ量を減らしてもらいましょう。

ワインを持ち帰る
飲み残したワインボトルは「持ち帰りたいので、すか」とスタッフに伝えましょう。
グラスに注いだ分はムリですね。



グラスに注いだ分はムリですね。

別々に会計する

高級店ではNG！ 一人が会計をすませ、お店を出てから精算するのがスマートです。



レストランに
到着したら

ハントバック以外の
荷物、上着はクロークに
預けます。クロークがない
場合は、スタッフに
預けましょう。



席までの
歩き方

店内を見渡せる
奥の席を 女性や
ゲストに
ゆずること。

女性に前を歩いて
もらうようにエスコートする
のは男性の役目。



イスの左側に
立ちます。
スタッフか
イスを引いてくれま
すので、間に入り、

着席
の
仕方

振り返らずにそっと座ります。

浅めに腰かけ、イスの背と
からだの間にバックを
おきます。

バックを
おく場所

