

# 伝えたい食のしきたり

## 和食のマナー

食事の挨拶「いただきます ごちそうさま」

料理を作ってくれた人、食材を提供してくれた人、植物や動物の命をいただくことに感謝します。

「いただきます」は敬意を持って頭上に捧げ持つ意味です。「ごちそうさま」の「馳走」とは、大切な客人を迎えるために馬を走らせて食材を調達した時代の様子を表しています。しだいにもてなしの意味と丁寧語が加わって「ご馳走」という極上のおもてなし料理を指すようになり、調理の手間や食材に感謝の気持ちを込める挨拶になりました。

食事の場で心がけること

- ・ 食器の音をたてない
- ・ 食事の音をたてない（そばをいただくとき以外はすらない）
- ・ 正しい姿勢で食べる（食卓にひじをつかない）
- ・ 食事の場にあった話題を話す
- ・ 手に持ってよい器・・・ご飯茶碗、汁椀、小鉢、刺身の小皿、天つゆの器、どんぶりなど
- ・ ひとくちで食べられない大きさのものは箸を使って切って食べる（できるだけ食べものに歯形を残さない）
- ・ おかずとご飯、汁ものを交互に食べる
- ・ ご飯のおかわりをしたときは箸を置いて待ち、受け取ったご飯茶碗は一度お膳に置いてあらためて取り上げていただく

一般的なお膳の並べ方



### ●器の蓋の開け方

まずご飯茶碗を右手でおさえて左手で蓋を開けて上向きにします。右手に蓋を受けてから左手に持ち替え、お膳の左側に置きます。次に汁椀の蓋を左手でおさえて右手で蓋を開けて上向きにします。左手に蓋を受けてから右手に持ち替え、お膳の右側に置きます。

食事が済んだら開け方の逆の順番に蓋を閉めます。

## お茶やお菓子のもてなし

### 煎茶のいただき方

煎茶とお菓子が出されたときはお茶から先に口をつけます。茶碗に左手を添えて右手で蓋を開けます。お茶とお菓子は交互にいただきます。

### 抹茶のいただき方

#### （薄茶の場合）

抹茶とお菓子が出されたときはお菓子から先にいただきます。茶碗を差し出されたら膝の前に置き、「ちょうだいします」「おさきにいただきます」と挨拶します。茶碗は右手でとり、左手の手のひらにのせて少し上へ上げて感謝した後、時計回りに2度回し、正面をよけて飲みます。お茶はひと口ずついただき、最後は音をたてて飲みきります。口をつけた部分を親指でぬぐい、茶碗をもとにもどし、「結構なお点前でした」と挨拶します。

金沢ではお茶に添えるお菓子は2つ折りにした半紙にのせて銘々皿で出します。訪問先で茶菓のおもてなしを受けた際、残さずいただくことが相手への心遣いですが、お客様がお菓子を召し上がらなかつた時、包んで渡すためにこの半紙を使います。

思わぬお客様でお菓子の用意がないときは、手みやげにいただいた物を「お道忘れですがどうぞ」と言って出すこともあります。



### ○黒文字（くろもじ）の楊枝について

楊枝の材料として加工される黒文字の木は、クスノキ科の落葉低木です。この木は樹皮に芳香があることから、かつては香料として化粧品にも使われました。

楊枝は、右下に折り込みを作って添えたり、半紙の上にそのまま置いて添えたりします。黒文字に限らず、竹細工や銀製のもの、フォーク型の塗りものなど、季節やお菓子に合うものを添えます。