

テーブルマナー 基本講座

洋食のレストランに行って、料理の食べ方に困ってしまったことはありませんか？
そんな人のために、ここでは洋食料理の正しい食べ方を紹介します。(金魚)

基本編

ナイフ・フォークの使い方の基本

基本的な持ち方



- ・ナイフは右手に、フォークは左手に持ちます。原則として、ナイフとフォークを持ち変えてはいけません。
- ・ナイフは刃先を、フォークは腹をそれぞれ下にします。
- ・ともに人差し指で上から押さえるようにします。

食事中に置くとき



- ・食事中にナイフとフォークから手を放すときは、ナイフとフォークを八の字にして皿に立てかけるか、または皿の中央に交差させて置きます。
- ・フォークは腹を下にし、ナイフは刃先を自分の側に向けるようにします。

食事が終わったら



- ・奥からナイフとフォークの順に2本そろえて皿の中央に斜めにして置きます。
- ・ナイフは刃を自分の側に向けます。
- ・フォークは食事中とは逆に、腹を上向きにして置くようにします。

食べ残しがあったら



- ・魚の骨や頭といった食べないものや、食べ残しの料理がある場合には、それらを皿の奥のほうにまとめておきます。このとき、小さくきれいにまとめておくとよいです。
- ・ナイフとフォークは食べ残しよりも手前に置きます。

実践編

各々の料理の食べ方

肉料理～meat～



- ・食べる機会ごとに左端から一口大に切って食べるのがマナーです。食べる前に切り分けたり二、三口分一度に切っておいたりしてはいけません。
- ・切る時は、フォークの先が皿につくまでしっかりと刺して肉を押さえます。

魚料理～fish～



- ・骨があるときは、フォークで身を推した後、骨と身の間にナイフを入れて骨を浮かせて取り除きます。
- ・フォークで刺すか、フォークの腹に載せて食べます。
- ・肉料理と同様に、左端から食べるようにします。

ライス～rice～



- ・フォークの腹に載せるか、またはフォークの先端にかき寄せてから軽く刺して食べます。
- ・フォークの背に載せてナイフで押さえながら食べるのは正しくありません。
- ・口に運ぶ際は、フォークを正面から運ぶようにします。

パン～bread～



- ・パン皿の上で一口大にちぎってから食べます。丸ごとかじるのはマナー違反です。
- ・パンに肉汁や主菜のソースを付けてもよいですが、パンをスープの中に入れてたり、パンでソースを拭き取るようにしたりしてはいけません。

サラダ～salad～



- ・メインディッシュの皿の隅を少しあけてそこに一口分ずつサラダを移し、そこからフォークで口に運びます。
- ・皿が遠くにあっても勝手に動かしてはいけません。
- ・大きな葉は一口大に折りたたんでから食べます。

スープ～soup～



- ・左手をスープ皿に軽く添え、スプーンを横にして手前から奥にすくいます。
- ・残りが少なくなってきたら、皿を持ち奥に少し傾けてからすくってもよいです。
- ・最後の一滴まですくわず、少量を残しておくようにします。

参考文献：『和食・洋食・中国料理のよくわかるテーブルマナーBOOK』市川安夫著 旭屋出版
『暮らし上手なマナーコツのコツ第3巻おいしくたべるマナー』暮らしのマナー研究会編 リブリオ出版
撮影協力：BISTRO Verjus (川端二条)

番外編

ナプキンの扱い方

食事中はひざの上で二つ折りにし、折り目を自分の側にして置きます。食事中に席を立つときは椅子の座面に、食事が終わり退席するときはテーブルの上に置きますが、きちんとたたむ必要はありません。

コース料理では

ナイフやフォークがあらかじめ複数テーブルに並べられているときは、外側に置かれているものから順に使います。もし使う順番を間違えたとしても、ウェ이터が別のものを用意してくれます。