



いまさら聞けないビジネスマナー
和のマナーワークシート

近藤 千明



◆日本料理の歴史

「日本料理」は、ある一定の様式を保ちながら日本で受け継がれてきた料理の総称です。

平安時代には日本独特の食事作法が誕生し、貴族食として儀式や接待用に、見た目の美しさを大切にしたものとなり、鎌倉時代には「精進料理」室町時代には貴族(公家)と武士の食文化が融合した「本膳料理」が誕生します。

安土桃山時代には茶の湯(茶道)が普及し、「懐石料理」が、江戸時代前期には本膳料理を簡素化した「袱紗料理」が生まれます。これらの影響を受けながら、「本膳料理」は武士や町人がお酒とともに楽しむ「会席料理」へと発展しました。

現在も「精進料理」「本膳料理」「懐石料理」「会席料理」は和食の4つの柱として受け継がれています。

<参考:「和食検定入門編」一般財団法人日本ホテル教育センター>

◆和食ネスコの無形文化遺産登録

「和食」は2013年12月にネスコの無形文化遺産に登録され、日本人の伝統的な食文化として「和食」の4つの特徴を挙げられています。

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽めます。

(4)正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

<参考:農林水産省ホームページより>

◆伝統的な形式

御節料理.....節会や節句のための料理で、特に正月の料理

有職料理.....節会などの宴会における儀式料理

本膳料理.....脚つきの膳に一人分の料理をのせて、本膳、二の膳、三の膳などと
組み合わせた料理

精進料理.....中国の寺院から伝わった、植物性の食品や調味料で作る料理

懐石料理.....茶の湯の食事で、お茶をおいしく飲むための料理

会席料理.....宴会や会食のためのコース料理

晋茶料理.....隠元が中国から伝えとされる精進料理

卓袱料理.....長崎の出島により発展した料理

◆和室でのお辞儀・互居振舞

- ・訪問の心得
- ・和室での席次（上座・下座）
- ・襦の開け方
- ・お辞儀 三種類（真・行・草）

《箸》

箸を横に置くのは、神様と人間の境界線『结界』の意味があり、神様からいただいた『命』を感謝して食べます。これが『いただきます』の語源です。

● 実技 1

- ・ 箸の取り方
- ・ 箸の動かし方
- ・ 箸の置き方
- ・ 忌み箸の理解 (別表参照)

● 実技 2

- ・ 椀と箸の持ち方
- ・ 器の扱い方

のちほどいたしますので次のページへおすすみください

● 手土産の選び方

● 抹茶のいただき方・懐紙の扱い

◆会席料理

酒の肴で構成される、献立のある料理です。お酒を楽しむ酒宴での料理とされ、本膳料理や懐石料理とは異なります。

先付け	本式の料理の前に出す軽い料理。「突き出し」「お通し」と同じ意味で、お酒とともに最初に出る「酒の肴」のこと
前菜	西洋料理や中国料理と同じ意味で使われる献立。和食では先付けの後に出る酒菜の盛り合わせの献立名です
お椀	洋食でいえばスープに相当するすまし仕立ての煮物椀。主となる具材「椀種」、野菜など椀種を引き立てる「椀づま」、ゆずや木の芽など香りを楽しむ「吸い口」で構成されています
お造り	刺し身の盛り合わせのこと
煮物	旬の食材とだしが生み出す和食の基本。色鮮やかに煮る「青煮」、白く煮上げる「白煮」など、それぞれの素材を別々に煮て組み合わせる手間と技の献立
焼き物	一般的に季節の魚を料理したもので、料理人の技術が表れる花柄料理
揚げ物	材料をそのまま揚げる「素揚げ」、小麦粉や片栗粉、食材をまぶして揚げる唐揚げや変わり揚げ、天ぷらなどが出される
お食事	ごはん、汁物、香の物（漬物） 汁物は「止椀」といい、これが出てきたらお酒は終わり
甘味	料理の最後にお茶とともに出されるお菓子 果物やシャーベットなど「水物」が出されることもある

◆嫌い箸(忌み箸)

挿み箸	お箸を持ったまま「いただきます」をすること
突き箸(刺し箸)	お箸で食べ物を突き刺して食べること
返し箸(送り箸)	お料理を取り分ける時などにお箸の柄のほうを使うこと
仏箸(立て箸)	枕飯のように茶碗に盛ったご飯にお箸を2本突き立てること
くわえ箸	お箸を口でくわえたり、くわえたまま手で茶碗やお椀などの器を持つこと
合わせ箸(箸渡し)	食べ物をお箸で渡し、それをお箸で受け取ること
叩き箸	お箸で茶碗などの器やテーブルを叩くこと
なぶり箸	お箸を舌で舐めること
握り箸	2本のお箸を、手をグーにして握るように持つこと
渡し箸	まだ食べている途中で、茶碗やお椀の上にお箸を置くこと
せせり箸	お箸をつまようじのように使って歯の間に挟まったものを取り出すこと(食べ物をつついたりほじくりまわしたりすることを指す場合もあり)
寄せ箸	お箸で茶碗や小鉢など器を引き寄せること
迷い箸	何を食べようか迷って、食べ物の上でお箸をウロウロ動かすこと
込み箸	すでに口の中に入っている食べ物を箸でさらに奥へ押し込もうとすること
探り箸	汁物のお椀の底に具が残っているかどうか確かめるため、お箸をお椀に入れてかき回すこと
指し箸	お箸で相手や物を指すこと
涙箸	お箸の先端から汁物の汁が落ちること
空箸	一度食べようとして料理に箸をつけたのに、結局食べないこと
横箸	お箸をそろえて握り、スプーンを使う時と同じ要領ですくって食べること
持ち箸	お箸を持った方の手で、ほかの器を持つこと
違い箸	組になっていないお箸を一本ずつ使って食べること
受け箸	お箸を持ったままの状態でご飯のおかわりをする事
洗い箸	お汁物のお椀に箸を入れ、箸の先端を洗うこと
噛み箸	銜え箸(くわえばし)と似ていますが、こちらは箸を噛むこと
直箸	取り箸を使わず、直接大皿の料理を自分の箸で取る事
もぎ箸	お箸についたご飯を口で取る事
搔き箸	茶碗やお椀などに直接口をつけてお箸で料理を搔きこむこと
揃え箸	皿やテーブルなどに箸をトントンと突き立て、揃えること
重ね箸	好物など、一つの料理だけ食べ続けること
こじ箸	皿の中身を下から上にかき回して好物だけ食べようとする事
振り箸	お箸の先端についた汁を落とすため、箸を振ること
すかし箸	魚を食べる時、上身を食べた後、骨を外さずに下身を食べること
落とし箸	食べている途中で箸を落とすこと
膳ごし	お膳の向こうにある料理を手で器を取らずにそのままお箸を伸ばして食べる事
撥ね箸(はねばし)	好き嫌いをして嫌いな食べ物をお箸で避けておくこと
二人箸	ひとつの皿の上で二人が料理をつつこうとすること

