



*chapter 5*

食べ方のマナー

Table Manners

## 食事中の作法

Table Manners

### 「会席料理と懐石料理」

会席料理とは、料亭、旅館で供される「宴会向き」の料理で、「和食(日本料理)」の定番スタイル。一方、懐石料理とは、茶をおいしく味わうための軽い和食で、やはりコース料理であるため、「会席料理」と混同して使われることも多い。

### Kaiseki-ryōri

There are two types of *kaiseki-ryōri*: one kind served with alcohol at a restaurant or ryokan, and another at tea ceremony. They are both traditional multi-course meals, and are often confused with each another.



### ● おしき 折敷、膳の作法 *Oshiki (Tray) & Zen (Legged Tray) Manners*



#### 器の持ち方

親指をかく  
器の縁にかける



残り4本は  
そろえます

#### Holding a Rice Bowl

1. Hold the bowl with your four fingers together.
2. Support lightly the brim of the bowl with your thumb.

#### ふたがあかないとき

ふちを、左手で力  
を入れてはさむ



すまができて  
あけやすくなる

#### When the Lid Won't Open

Squeeze the rim of the bowl firmly with your left hand. The lid will open more easily.

#### 折敷、膳を受けとる

折敷は両手で受けます。膳はひざ前におかれるので一礼し、そっと自分の前まで引きます。

#### ふたをあける

汁もの、ごはんの順にあげ、ふたは、折敷の外におきます。

#### どちらの手でおく?

左側のものは左手で左に、右側のものは右手で右側におきます。食べ終わったら元通りふたを。

#### 音を立てずに器をおくコツ

器を持つ指先に力を入れ、そっとおきましょう。指をクッションにして。

#### 料理を給仕されるとき

じゃまにならないよう箸をおき、手を休めます。

#### 塗り物のふた

漆の塗り物はとてもデリケート。磁器や陶器のふたと重ねると傷みます。器のふたは重ねず、そっと敷折の外へ。折敷の中に伏せても折敷を傷める原因に。



#### Accepting Oshiki or Zen

Accept *oshiki* with both hands. When a *zen* is placed in front of you, bow once before drawing it toward yourself.

#### Opening Lids

Bowls of soup and rice are covered with lids. Open the soup bowl first and then the rice bowl. Place the lids beside the *oshiki*.

#### Where to Place Lids

The lid of bowls on the left side of the tray should be placed alongside the left side of the tray, using the left hand; do the opposite for bowls on the right. Place the lids back on the bowls after finishing eating.

#### Treat Bowls Gently

Place a bowl on the tray gently. Use fingers as cushions.

#### When Being Served

Place your chopsticks on the chopstick rest.

#### Lacquerware

Lacquerware are very fragile. Don't place the ceramic and lacquerware lids against each other. Lids should be put outside of the *oshiki* or *zen*.





### 足をくずすタイミング

目上の人がかずしてから。声をかけられるまでは我慢したいところ。親しい間柄なら、乾杯をしてから。

### Sitting in a Relaxed Position

It is considered good manners to sit in the formal seiza position when dining on a tatami mat at a Japanese-style restaurant. Wait to sit in a more relaxed position until a superior invites you to do so. If you are close to the people at the table, assume a more relaxed sitting position after toasting.

### 香のものを静かに食べる

端から奥歯で噛むようにすると、比較音を立てずに食べられます。

### Eating Kōno-mono (pickles) Quietly

Chew pickles with the back teeth in order not to make too much noise.

### 爪楊枝を使う

なるべく化粧室で。人前で使うときは、ハンカチか手で、口元を隠してさりげなく使います。

### Using Toothpicks

Use toothpicks in the restroom. If you need to use one in the presence of others, cover your mouth with a handkerchief or your hand.



### ●どうしても残ってしまうときのワザ

#### Ha-kakushi (Remains of Food on a Plate)



食べ残しが見えないように懐紙をかぶせます。

If you can't finish the food, cover the remains with a *kaishi* paper napkin.

### お通しに注意

日本では料金にサービス料が含まれているので、チップは必要ありませんが、洋食のお店に少額のテーブルチャージがあるように、和食のお店でも席料やお通しがかかる場合があります。あとで料金トラブルに発展しないためにも知っておいて。

### Otōshi (small appetizer) is Not Always Free!

Otōshi is a small appetizer served when ordering drinks at a Japanese restaurant. Though service fee is included in the bill, be aware that you may be charged for the otōshi.

### 退席の順序

社会的立場が同等であれば、レディーファースト。目上の人がいれば、その人の退席後に退席します。

### When Leaving the Table

If the social status of those at the table is considered equal, allow women to leave the table first. If you're with your superiors, leave the table after them.



## 会席料理

Kaiseki-Ryōri (Traditional Japanese Multi-Course Meal)

会席料理は一汁三菜(吸いもの、刺し身、煮もの、焼きもの)が基本ですが、決まった形式はありません。揚げもの、蒸しものなどが加えられる場合もあります。

コースになっていることが一般的で、単品で頼むことはありません。

*Kaiseki-ryōri* originally consisted of one soup and three side dishes (sashimi, simmered food and grilled food). However, it now includes deep-fried food and steamed food in addition to the three dishes. *Kaiseki-ryōri* is served as a course menu and the individual dishes are rarely ordered independently.

料理の前に、口の中をさっぱりさせて、胃腸をととのえます。

## 2. Suimono (Clear Soup)

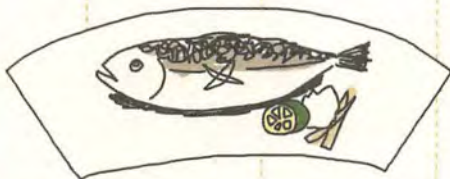
Clear soup is served before plates of food to cleanse your palate.

四、  
焼きもの

切り身や尾頭つきの魚、エビなどを焼いたものが出ます。

## 4. Yakimono (Grilled Food)

*Yakimono* is grilled seasonal fish or shrimp.

一、  
前菜

つきだし、お通し、先付けと呼び名はさまざま。いわば酒の肴です。

## 1. Tsukidashi, Otōshi, Sakizuke (Appetizer Sampler)

All refer to the same thing: a small appetizer to enjoy with your drink.

三、  
刺し身

お造り、向こう付けとも呼ばれます。

## 3. Sashimi (Sliced Raw Fish)

Also called *otsukuri* or *mukōzuke*.

別名、炊きあわせ。野菜や魚の盛り合わせがふたのついた椀(碗)で出ます。

## 5. Nimono (Simmered Food)

Also called *takiawase*. Simmered vegetables and fish are served in a lidded bowl.

五、  
煮物



六、揚げもの



旬の野菜や魚を、天ぷらや、唐揚げにしたもの。

6. Agemono (Deep-fried Food)

Seasonal vegetables and fish are deep-fried as tempura or karaage.

七、蒸しもの



茶碗蒸しや蕪蒸しなど

7. Mushimono (Steamed Food)

Steamed food like chawanmushi (steamed savory egg custard) is served.

八、酢のもの

きゅうりや海草の酢あえは定番。「酢」は、古くから使われている、調味料のひとつ。

8. Sunomono (Seasonal Vegetables in Sweetened Vinegar)

"Su" is a traditional seasoning of vinegar. Vinegared cucumber and seaweed is a popular dish in Japan.



九、二はん・田舎(止め)椀・香のもの



折敷または膳で出ます。「留椀」は、「残りデザートだけ」というお店からの合図。

9. Gohan, Tome-wan, Kôno-mono (Rice, Miso Soup and Pickled Vegetables)

Served on an oshiki tray. Tome-wan (miso soup) is the last dish of the course and is followed by dessert.

十、果物



水菓子ともいい、本来は果物のことですが、シャーベットなど、季節の果物をつかったオリジナルデザートの場合もあります。

10. Kudamono (Seasonal Fruit)

Also called mizugashi. Originally an assortment of fruit, but could also be an original dessert like fruit sorbet.

茶



煎茶、ほうじ茶でほっとひと息。

Cha (Green Tea)

End the kaiseki-ryôri with some soothing green tea.

## 箸使いの基本をおさえる

## Using Chopsticks

## 箸の持ち方・使い方

上の箸：ひとさし指と中指の間にはさんで親指を添える。

下の箸：親指のつけ根と薬指で支えます。

## How to Hold Hashi (Chopsticks)

Upper Stick: Hold the upper stick with your thumb, index and middle fingers as if holding a pen.

Lower Stick: Support the lower stick with the base of the thumb and the ring finger.

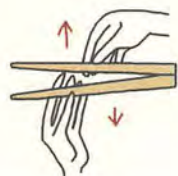
The tips of both sticks should line up.



上側のみを重かして箸先を開閉させ米粒を挟みます



Pick up food by moving the tip of the upper stick toward the lower one.



## Wari-bashi (Disposable Chopsticks)

Holding the chopsticks horizontally above your knees, split the sticks apart in a vertical movement. Place them once on the chopstick rest before you start using them.

## 箸をとる

## Picking Up and Holding Chopsticks



1. 中央部分を右手でつまんで取り上げる



2. 左手で下から受ける



3. 右手をかえして持つ

1. Pick up the chopsticks with your right hand, holding the center of the sticks.
2. Transfer them to your left hand, taking hold of the sticks from underneath.
3. Hold the chopsticks in your right hand in the proper grip.

## 箸をおく

## Placing Chopsticks on the Table



1. 右手に持った箸の中央部分を上から左手でつまむ



2. 右手でその横を上から持ち替えておく

1. With your left hand, hold the center of the chopsticks from above.
2. Hold the chopsticks with your right hand from above and place them on the chopstick rest.

## 椀を一糸箸に持つ

## Holding a Soup Bowl in One Hand, Chopsticks in the Other



1. 椀を両手で取り上げる



2. 右手をはずして箸を取り上げる



3. 椀を持った左手の指の間に箸をはさみ、右手をかえして持つ

1. Pick up the soup bowl with both hands.
2. Keep holding the bowl in your left hand, and pick up the chopsticks with your right hand.
3. While holding the bowl, insert the chopsticks in between the fingers of your left hand, move your right hand underneath the chopsticks and hold them in the proper grip.