

「和食のマナー」「和食の食卓作法」

社団法人日本ホテル・レストランサービス技能協会 専務理事 石澤 国重

はじめに

例えば、食品の表示制度についてとか、不況時代の大量生産、大量消費、100円ショップといった表題ですと、執筆者によって執筆内容が変わっていくと思いますが、マナー＝食卓作法の場合は、過去に書かれた、あるいは慣習化された事実を解説することになります。

ただし、それは地域により、あるいは年代により書かれた内容が、あるいは慣習化された事実が違ってまいります。極論でいいますと、マナー＝作法なんて、あってもなくてもどうでもよいということになります。「有って無きが如く」作法という「ルール」を守る観点からいうと、人（他人）から見て優雅に見えるということでのしほりつけは、絶対ではありません。

今還暦を迎えた戦後の日本の姿があります。

豊かさを実感した日本人なら、IT化した2005年の日本なら、同じ意図で同じ型を皆が持っていてもおかしくはないでしょう。

ここに書かれたものは、社団法人日本ホテル・レストランサービス技能協会が事業として行なっている、日本料理食卓作法講師認定試験の教科書として出版された内容の一部です。多くの方のお役に立てれば幸いです。

- ・日本料理の種類と献立
- ・会席料理（喰切式）の食卓作法
- ・日本の礼法（抜粋）

I 日本料理の種類と献立

1. 日本料理の種類

現在、一般に日本料理と言われているものは、高

級割烹店、料亭、ホテル、レストラン、旅館などで出される酒肴を主とした料理のことをさすことが多い。そうした伝統的な日本料理の真髄を活かした料理は、贅沢なものとし、特別なご馳走として、接待や楽しみとして食べる料理となっている。

日本の食文化は、中国大陸や朝鮮半島などの影響を受け、さらには渡来したオランダ人、ポルトガル人、スペイン人など欧州各国の影響を受けて今日に至っており、江戸時代になって今日のような日本型食事の基礎が完成し、また、武家を中心とした儀式用の料理や接待用の料理、茶の文化を基本にした懷石料理などが完成することになった。

今日の日本料理は、そうしたものを土台にして、幕末から明治、大正、昭和の初期にかけて完成されてきたものである。

そのために、日本料理には非常に種類が多く、○料理として料理と名のつくものをあげると数十種類もあり、また、営業上勝手に名付けた料理を含めると、ほとんど制限がないだけに、非常に数にのぼることになる。

ここに、その主要なものを示すとともに、主な料理について解説する。

(1)本膳料理、(2)懷石料理、(3)会席料理、(4)精進料理、(5)普茶料理、(6)卓子料理、(7)皿鉢料理、(8)有職料理、(9)式正料理、(10)半茶料理、(11)仕出料理、(12)板前料理、(13)台屋料理、(14)郷土料理、(15)見立料理、(16)烏屋料理、(17)季節料理、(18)旅館料理、(19)上方料理、(20)江戸料理、(21)関西料理、(22)関東料理、(23)京料理、(24)宴会料理、(25)掛合料理、(26)船料理、(27)沖料理、(28)鳥料理、(29)鴨料理、(30)川魚料理、(31)専門料理（うなぎ・そば・すし・天ぷら・すっぽん・ふぐ・

なまず・さくら・ぼたん・水炊き)、(32)豆腐料理等。

(1)本膳料理(帛紗料理)

日本料理で正式に食事を提供する時の料理を帛紗料理という。帛紗というのは略式の意味で、本膳料理の略式のものという意味である。昔は本膳料理が正式のものであったが、これは、一の膳(正しくは本膳という)、二の膳、三の膳、与の膳(四の膳としない)、五の膳、六の膳、七の膳までであった。食べ方にも複雑な作法があったので、料理を作る方も大変であるし、食べる方も大変であったので、だんだん略式になり、二の膳まで出すことになった。つまり、略式にしたのである。

そして、これは、正式に食事を提供するというが、ご飯を召し上がっていただくための膳組であり、料理である。日本は稲を中心とした文化の国であるから、先ずたっぷりご飯を召し上がっていただいたのである。そして、十分にご飯を食べていただいたあとで、膳を変えて、ご酒宴ということになり、夜の更けるまで飲み明かしたのである。夜が更けると夜食膳というも出した。

現在では、本膳料理を七の膳まで出し、引替膳を出し、夜食膳を出すような大宴会は全く見られなくなり、結婚式の披露宴や恵比寿講など、地方の宴席で、この二の膳つきの帛紗料理が出されることがある。また、時には料理屋でも帛紗料理を出すことがある。前述のように、ご飯を食べていただくお膳であるから、料理もご飯のおかずになるもので、酒菜ではない。

また、三の膳、与(四)の膳などを並べることもあるが、本来の本膳料理ではないので、二の汁以降は汁はつかないので、略式の引落膳である。ご飯を食べている間にお酒もまわってきて飲むことがある。これを中酒といい、その時に特別につける酒菜を中酒肴ということもある。

また、三の膳以降に引き出物などを乗せて出すこともある。

現在、仕出料理などで、大名膳などと沢山の料理を大きな足付の膳に並べて出すことがあるが、これは帛紗料理の垂流で、でたらめな思いつきの料理の膳組である。

本膳料理の略式である帛紗料理の膳組は、飯、汁、向膳、平椀、猪口、壺(坪)、手塩皿で構成され、食べる人の膝前に置かれる。二の膳がつくと、二の汁

が二の膳につき、本膳の中の料理が二の膳に一品か二品移動する。昔は厳密な食べ方のルールがあったが、今はたとえあったとしても、なかなか守れないし、席の雰囲気では大体は乱れて、ご酒宴に移行することが多いので、好きなように食べることになる。

ただ原則として、ねぶり箸、さぐり箸、渡り箸、迷い箸、涙箸などといわれる箸の禁忌をさければよろしい。また、ご飯を食べる目的の膳であるから、一つのおかずだけを空っぽにするような食べ方にしないことも作法の一つである。二の膳は右にくる。

これを一汁香の物共五菜、二汁香の物共五菜という。

(2)懐石料理

懐石料理というのは、茶道でお茶会を催す時に、お茶をご馳走する前に茶席で出すお食事のことを言う。お食事であるから、ご飯を食べる目的のもので、茶道の心得があり、およばれをしてお茶会に招待されない限り、本物の懐石は食べることができない。

懐石料理というのは、そういう時にそのようなお茶室の席で食べるもので、その時に出来る料理と同じ物を同じ器に入れて、自分の家で食べても懐石とはいわないのである。これは、お茶会を催すご亭主とご招待を受けてお客様になった人だけのもので、茶道の心得が全くなく、このような席に招かれる場合はほとんどあり得ないし、あったとしても、お正客(主役になるお客様)とお詰(最後に並ぶ客)との間にはさまってお相伴をする時でもなければ、食べる機会がない。その時は、黙って自分の前の客の真似をして食べるか、親切なお詰の方が、恥をかかせないように配慮してくれるので、それに従うことになる。

懐石はお料理を食べるのが本来の茶会の目的ではなく、懐石料理を食べたあとで、席を改めてお茶を点てて飲むのが目的であるから、徹頭徹尾、お茶の心得がなければついていくことは困難である。

したがって、お茶事を催す側もお招きを受ける側も、十分にお稽古を積んでマスターした上でないと、スムーズに茶事は進行しないし、面白くない結果になる。

お茶には流儀があるので、お食事の仕方にも約束ごとがあり、流儀によっても相違があるので一層むずかしい問題があって、茶人の間ではじめて成立するもので、お稽古の茶事というものは、あくまでお稽古のお茶事で、真似ごとの域を出るものではない。

現在行われている懐石は、千家流のものがほとんどであり、他流もこれにならっているようである。したがって、正式に懐石を食べる作法を学ぼうとする場合は、お流儀の先生についてお稽古をしていただく以外に方法はない。

千家では、茶事七式といって、主になる茶会を、前茶、暁、正午、飯後、跡見、朝茶、夜嚙など七種を定めているが、この他にもいろいろな茶会がある。そして、懐石もそれに応じて、いろいろの形式のものがある。最も正式な茶事は正午の茶事で、茶事の基本的な型のようなもので、懐石もこの正午の茶事の懐石をもって正式の懐石とし、これを本懐石などと呼ぶ人もいる。

これは、千利休の定めたもので、一汁三菜を基本とした簡素なお料理である、一汁三菜の内容は、飯、汁、向付、煮物椀、焼物で、このあとに箸洗い、八寸、湯斗、香の物が出て、お菓子をいただいて終わる。

箸洗いの前に、もっと料理を出したい場合は預け鉢といって、一緒盛りにした料理なども出る。また、お酒も別猪口でお預け徳利として出される。また、八寸のあとでさらにお酒を飲まれるお客様のためには、強肴といって、珍味類や塩辛などの肴を出すこともある。

現在、巷間に懐石を看板にした料理屋があるが、これは会席よりも目を引くことと、文字面の面白さ、知識のない人達に高級料理の印象を与えるために使われているもので、本当の意味の懐石とは全く関係ないので、間違えないようにする必要があるだろう。

懐石の場合は、料理屋のように女中さんや仲居さんというものはいない。すべてがご亭主のサービスになる。そして客はセルフサービスになる。別にお運びさん等の役をする人が必要なら、これは半東の役である。

(3)会席料理

ホテル、レストラン、料理屋、割烹店で出される料理や割烹旅館、大衆割烹、小料理店、食堂などで出される料理のうちで、献立のある料理を会席料理という。献立がない場合でも、出される料理が統一がとれて筋の通った何品かで構成されているお品書のあるものも、会席料理という。お店に入って自分でお品書の中から何品かを選んで注文をして作ってもらって食べるような一品料理の場合には、会席料理とはいわない。あらかじめ店で立てた献立や店で

構成したお品書の料理を会席料理と言うのである。

大衆割烹、小料理店、居酒屋、炉端焼、赤提灯、縄暖簾などのように、一品料理をアラカルトで食べるような場合もあるが、会席料理という場合は、その店のお仕着せの料理である。

この料理は、ご飯を食べる目的の料理ではなく、お酒を飲むためのおかずを作ってくれるわけで、調理の仕方自体もご飯のおかずとは少し違ったものになる。おいしくお酒を召し上がっていただく目的のものであるから、その様式にはいろいろのものが生まれたのである。

本膳形式でお膳の中にお料理を全部仕組んであるように、料理のほとんどを同時に並べて提供する形式のものがある。これは、一般に宴会料理と呼ぶもので、お吸物、天ぷら、茶碗むしなどのように、温かくなければ具合の悪い物だけをあとから持ち出すことが多いのである。旅館料理などもこの種の料理形式をとるものが非常に多く、大勢の人が集まって飲む宴会の場合などもこの形式をとらなければ、大変な人手がかかるので、このような形式をとる。

何時間も前から並べておく必要から、おさしみは温かくなり、時には干からびてしまい、天ぷらも冷めたくなり、料理を賞味するという点では、あまり好ましいことではない。しかし、ご酒宴となり、余興や遊びが加わって、無礼講になり、料理などはそっちのけになるケースもあって、料理を賞味しようという人には好まれない。

このような欠点をなくすために、吟味して一品一品をご賞味いただけるように工夫された料理形式のものも考え出された。これを喰切料理という。

これは、一品ずつお料理をお客様の前にお運びして、そのお料理を召し上がった次のお料理をお持ちするという方法で召し上がっていただくお料理である。冷めたいものは冷めたくして、温かいものは温かいうちにとお持ちするわけで、現在では高級割烹店やホテル、レストランの多くがこの喰切形式になった。これは、大変手のかかる仕事になるので、食べる人と作る人とのタイミングが重要になってくる。

このようなお料理は、本当に料理を賞味することを目的にしたお客様にはよろこばれるが、食前の方、目の前に沢山料理が並んでいないと不愉快だということお客様には向かないし、面倒だということお客様もいるのである。

多くは、宴会料理は親しい人達の集まりやお客様の慰安を目的とした宴席に喜ばれ、喰切料理は高級な接待、食通の方に喜ばれている。

このような料理は、料理屋の料理であるから、商売で料理を提供しているのだから、最初から最後までお客様は神様で、お召し上がる作法とか決まりなどは全くないのである。したがって、お客様のお好きなように召し上がっていただくことになる。しかし、あまり非常識な食べ方や、周囲を不快にしたり、店に迷惑のかかることはしないことである。

宴会料理も喰切料理も共に料理の内容は似たようなものであるが、原則として、喰切料理を出す割烹店では、うなぎ、すし、天ぷら、そば、鍋料理、丼物などを献立の中に出すことはない。それぞれに専門店があるからである。

喰切料理の献立の内容は、標準型として、先付、前菜、吸物、刺身、煮物、焼物、蒸物、揚げ物、酢物、ご飯、香物、止椀、水菓子、甘味、お茶など、十三品程度である。

宴会料理のお品書は、内容的にはほとんど喰切料理と同じようなものであるが、時には天ぷら、茶碗むしなどの大衆割烹的なものも出されることがある。また、鍋なども供されることがある。

II 会席料理（喰切式）の食卓作法

1. 会席料理（喰切式）の順序

会席料理（喰切式）の場合には、順ぐりにお料理はこんでくれる。普通はお客の前に献立を書いてお出ししてはいないのである。献立というのは、本来は料理人達が料理を作る上で必要なものであり、お客様のためのものではないからである。しかし、近年はお献立をそえて差し上げることが行われるようになった。

お客様の中には、献立を見ると前もって何が出るかわかるので面白くないとおっしゃる方もあるが、お料理全体を頭に入れて召し上がっていただくと、自分のおなかの都合なども考えて、上手に食べられるし、話題も豊かになり、楽しい席になる。

運ばれた料理は順番に食べていけばよいので、特別な作法はない。原則として、食べ残して次の料理に手をつけ、また前の料理に戻るなどという食べ方はしない方がいいのである。それは、料理人がこの順序に食べていただくと本当にその物の味が賞味できると思っているからである。

会席料理（喰切式）の献立は、料理人の創意でいろいろな書き方をしたり、出す順序も違うが、最も一般的な献立の順序は次のようなものである。

①先付、②前菜、③吸物、④刺身、⑤煮物、⑥焼物、⑦蒸物、⑧揚げ物、⑨酢物、⑩ご飯、⑪止椀、⑫香物、⑬水菓子、⑭甘味

これらは多少の相違があり、品数や順序も変わる。また、時には鍋物などが加わることもあるが、原則として会席料理（喰切式）の場合には鍋料理のようなものはあまり扱われない。使われる言葉も、先付を箸染、前菜を前肴、前八寸などとしたり、焼物を台の物としたりすることもある。

このほかに季節によりいろいろな演出をした料理も出されるが、食べ方がわからない場合は、おほこびの方に聞くのがよいので、知ったふりをして失敗をしない方がよいと考えていただければ、まちがいはない。

III 日本の礼法

1. 挨拶

人と人が初めて出会った時はもちろん、お互いに親しくよく知っている間柄にあっても、再会した場合にはお互いに挨拶を交わすのが礼儀である。挨拶の方法はそれぞれの民族の習慣によって異なる。欧米のように握手をするところもあり、また、抱擁して頬をすり合わせる場合もあり、また接吻をしたり、膝まづいて相手の手に接吻するなど、いろいろの方法があるが、すべてその国の習慣である。握手をするような場合でも、相手との関係において非常に微妙な関係にあり、習慣の異なる場合には注意をしなければならないこともある。

日本人は原則として、相手を尊敬し敬意をもって相手に接する場合には、なるべく相手から離れて、距離を保つことで、敬の意を表現する習慣がある。したがって、親しみを表すといっても、突然相手に飛びついて抱擁するようなことはしないので、最も普通の挨拶は、一定の距離をおいてお辞儀をし、挨拶の言葉を交わすのである。

しかし、現在では日本人も海外で仕事をする場合が非常に多く、また、日本にも沢山の外国人がくるようになり、必ずしも日本人同志だけの挨拶に限られたものではなくなっている。また、若い人達の間では、従来のお辞儀に代わって、気軽に握手をもって挨拶をするのを見るが多くなった。

挨拶は、その場所、状況、雰囲気等によって異なり、従来のように日本の座敷で座った状態で挨拶する場合ばかりではなく、立った生活空間のなかでのお辞儀もあり、細かく関心をもって見ると、挨拶ひとつにも、非常に複雑なものがあることに気づくだろう。

わが国では、握手とお辞儀という形が最も広く定着しているので、この二つについて述べることにする。

2. 握手

お辞儀のしかたは各国、各民族によっていろいろ異なるが、その根本になるものは、どれもが恭敬、敬愛の心を通じる方法であるということである。

日本の場合には中国同様、一歩へだたることによって恭敬の気持を相手に示すもので、体を屈すること（これを屈体という）によってこれを表現し、欧米では握手というお互いに相手の手を握ることによって、恭敬、敬愛の心を通じさせるものである。

屈体というのは頭を低く下げる低頭とは違い、自分の誠の心を相手に通じさせるために行うもので、これは日本だけのものではなく、どこに行っても通じるものである。そして、屈体の程度によって、その心が相手の心に響き移るものである。その点では、握手は皮膚感覚で親愛の情を示していることができる。

握手は、原則として次のような点が定式になっている。

(1) 握手は、女性または年長者か上位の人から求められた時、はじめて手を差し出す。目下の者または男性から女性へ手を出すことはしない。

(2) 男性同志では、年長者か上位の人から手を出して握手を求められた場合に、手を差し出して握手をする。この場合は、相手の目を見てしっかりと握ることである。相手が高位の場合以外は、屈体をしながら握手をしないのが原則で、相手が同格であれば屈体をすると卑屈な印象を相手に与えることになる。

(3) 相手が女性の場合は、指環をしていたりすることもあるので、あまり強く握るのは迷惑な場合もある。女性は手袋をしたまま握手をしてもよい。

3. 屈体の礼（お辞儀）

屈体の礼をする場合には、背筋をまっすぐにし、着物を着用している場合を例にすれば、衿がすかないように、あごの浮かないようにの二点に注意して

体を屈していき、手は自然に前に出て、手の位置が定まるものである。屈体のお辞儀は三息で行なうのが原則で、吸う息で体を屈し、吐く息で止まり、吸う息で体を起こすことになっている。

そして、手の位置によって指建礼、折手礼、拓手礼、雙手礼、合手礼の五つの礼が小笠原流では定められている。現在では、一般に軽い屈体の場合の指建礼、中程度の雙手礼、最も深い屈体の合手礼の三段階が広く行なわれている。

指建礼は、正しく座った状態でごく少し体を屈し、手を膝の両側におろし指先が畳にふれる程度に体を屈した礼で、茶道では、膝前に手を落とし、指先を畳に軽くふれる程度に行う場合が多い。どちらでもよいが、手を前にした方がやわらかく感じる。

雙手礼は、畳に手のひらが全部つき体の中央にきて、指先が中央に集まるような方向に向いて、両手の親指と人差し指とがお互いに接する形になるようにして屈体になった場合である。畳と背筋が平行になった状態である。

合手礼は、雙手礼よりもさらに深く屈体したもので、最も丁寧なお辞儀である。

以上は、座敷で座っている状態で行なった場合のお辞儀、屈体の礼である。

4. 立礼の屈体の礼

立っている場合にお辞儀をすることも多い。この場合も、座っている時と同じように三体ある。

頭部を正しく正面に向け、背筋を真直にして体を屈し、手は側面にあったものを前の方に移していく。

立礼の場合の最も丁寧な礼は、膝頭に手がとどくまで体を屈する屈体で90度になり、これを最敬礼という。現在ではもっと浅く、45度程度に屈するようになった。

立っている時点から屈体をし、再び正しく立った状態までが一つのお辞儀であり、相手と自分との関係において、自ずからお辞儀のしかたも変わってくるものである。

体との関係で頭が正しく位置しない場合は、たとえば頭だけが下がって見苦しく、美しい屈体の礼にはならない。これは低頭という形であるから、特に注意する必要がある。

真心のないお辞儀は、外見からもよくわかるもので、十分気をつけなければならない。特に、マニュアル化されたお辞儀は、どんなに丁寧にしても、誠意が相手に伝わらず、丁寧なほど、いんぎん無礼な

印象を与えることもある。

5. 挨拶の言葉

挨拶のお辞儀をする場合に、言葉を交わすことも少なくない。何も言葉で述べなくても、相手の気持は十分に理解できるものであるが、逆に、しっかりと言葉として挨拶を述べなければならない場合もある。

「本日はようこそお出で下さいました」または、「この度はお招きにありがとうございます」「お目出度うございます」「ごしゅうしょう様で」など、一つのお辞儀という屈体の動作の中に、上手に盛り込んで述べることになる。

あとがき

本書の初版が出版されたのは、平成4年のことである。その後10数年が経ている。特に最近の和食(Washoku)の変わり方は激しい。Japanese styleのハードが変わったのである。襖が扉に、タタミがフローリングに、膳がテーブルに変わったのである。残ったのは日本料理である。従来からあった日本料理は、新鮮な時代に合致した、新しい日本の食礼が生まれなくてはならないのではないだろうか。世界の料理として、民族の違い、宗教の違い、イデオロギーの違いの中で、新しい接遇とプロトコルの在り方にまで発達し、日本の食文化の優れた一面を確立する必要がある。

平成18年度用 家庭科教科書

文部科学省検定済教科書

- 003 家庭総合 自分らしい生き方とパートナーシップ
- 004 家庭総合 21
- 012 家庭基礎 自分らしい生き方とパートナーシップ
- 013 家庭基礎 21
- 022 フードデザイン 026 発達と保育 027 被服製作
- 025 家庭情報処理

サブテキスト(教科書形式のテキスト)

調理1 ○理論編	定価1,100円	調理2 ○実習編	定価1,100円
栄 養	定価1,000円	リビングデザイン	定価1,300円
被服製作実習	定価612円	被服材料 改訂版	定価800円
家庭看護・福祉	定価1,300円		
学習ノート (定価600円)	指導資料 (定価3,150円)	完備	

価格は2005年3月1日現在、税込

じっきょうの家庭科副教材

資料集＋成分表

(家庭科資料集と成分表を1冊にまとめました)

ニューライブラリー家庭科

資料＋成分表

B5判／264p. 定価780円(本体743円)
※教師用指導書(別売)完備

ニュービジュアル家庭科

資料＋成分表

B5判／264p. 定価780円(本体743円)

ノート教材

ライフスタディ家庭総合

B5判／128p. 定価600円(本体571円)
※教師用指導書(別売)完備

ライフスタディ家庭基礎

B5判／104p. 定価450円(本体429円)
※教師用指導書(別売)完備

家庭科サブノート

B5判／80p. 定価530円(本体505円)

資料集

資料 アクティブ家庭科

B5判／192p. 定価730円(本体695円)

資料家庭科

B5判／144p. 定価700円(本体667円)

テーマ30 Let's study 家庭科

B5判／96p. 定価500円(本体476円)

成分表

新選食品成分表

B5判／224p. 定価650円(本体619円)

カラーグラフ五訂食品成分表

AB判／208p. 定価690円(本体657円)

調理実習補助教材

基本マスター フード＆クッキング

～レシピ＋成分表～

B5判／96p. 定価500円(本体476円)

イラスト調理BOOK

～基本・応用・理論～

B5判／160p. 定価770円(本体733円)

カラー版 図説調理

～基本料理66～

B5判／180p. 定価693円(本体660円)

(価格は2005年3月1日現在)

定 価 210円(本体200円)

2005年2月28日印刷

2005年3月4日発行

©編修・発行  実教出版株式会社 代表者 本郷 充

発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町5

TEL. 03-3238-7777 <http://www.jikkō.co.jp/>