

Q テーブルマナーで気をつけることはどのような点でしょうか。

A 【ワンポイント・アドバイス】

テーブルマナーを気にするあまり、緊張しすぎて食事中の会話を楽しめなくなることは是が非でも避けなければなりません。そのためにも、マナーの基本をおさえて、気持ちの余裕をもつことをお奨めします。以下、基本的なテーブルマナーのいくつかを御紹介します。

【解説】

1. 食事の開始と終了

食事を開始するタイミング、乾杯のタイミング、終了のタイミングなどは、ホストが仕切りますので、ホストの動きをさりげなく注意しておくことが大事です。おしゃべりに夢中になりすぎて、ホストの動きに気がつかないことがないようにします。

2. 食べるスピード

コース料理では、全員がほぼ食べ終わってから次の皿が給仕されますので、周囲の食べる早さに合わせて料理をいただきます。

3. フォークとナイフの使い方

フォークとナイフは、食事がまだ終わっていないときには、皿の上にハの字型に置きます。食事が終わったときは、フォークとナイフをそろえて皿の上に置きます。このとき、ナイフの刃を内側に向けるようにします。

4. スープの食べ方へのアドバイス

食事は、音を立てないようにして食べるのが基本です。スープを食べる場合には、スプーンの先から「吸う」のではなく、スプーンの横から口に「流し込む」ように意識すると、音を立てずに食べることができます。

5. 肉料理

肉を全部細かく切ってから食べるのはあまり行儀のよい作法ではありません。

肉料理は食べる分だけを切っていただきます。

## 6. 魚料理

背骨がついている魚を食べるときには、片側を先に食べ、骨をフォークとナイフで切って横に置いてから、反対側の身を食べます。小骨は皿の片側に寄せておきます。

## 7. 大皿から料理を取り分けるとき

給仕人が大皿をもって客の間を回る場合には、皿についているサービス用のスプーンとフォークを、それぞれ右手（利き手）にフォーク、左手（反対の手）にスプーンを持って、料理を自分のお皿に取り分けます。このとき、片手でフォークとスプーンを一緒に持つことはマナーに反するとされています。

## 8. 中座するとき

正式なテーブルでは、食事の途中で中座をすることはマナーに反します。やむを得ず中座するときには、周囲に聞こえるくらいの小声で、「Excuse me」と言って、目立たないようにそっと席を立ちます。

## 9. 酒

グラスが空になると給仕人が酒を注ぎます。お代わりを断りたいときには、給仕人が酒を注ごうとしたときに、軽くグラスのふちに手を伸ばせば、断りのサインと受け止められます。

## 10. 喫煙

食事時の喫煙はタブーです。また喫煙者は、食後、喫煙が許されるかどうかをホストに確かめた上で、決められたルール（場所、方法）で喫煙するのがマナーです。