

日本の食と食事マナー

動画リンク：<https://youtu.be/0VnDhDI1vMw>

今回は「日本の食と食事マナー」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。
後半は少しだけ速くなり、漢字に「ふりがな」はありません。
学習にお役立ててください。

■私のこと

こんにちは。私の名前は竹田健二です。海外旅行がしゅみで、日本とはちがう現地の食事やふうけいを楽しんだり、いろんな人とお話をし新しい発見をするのが好きです。私にはアメリカ出身の友達があります。彼は昨年日本にひっこしてきて日本でくらし始めました。こちらに来てあまり時間がたっていないので、日本のマナー、とくに食事のときのマナーについてむずかしく感じるようなことがあります。
今回は日本の食に関する紹介と、日本の食事マナーについて皆さんにお教えします。

■日本の食事のときのあいさつ

食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」といいます。日本では、何もいわないでいきなり食事を始めるとマナーが悪いとみなされることがあるので注意してください。外国では、しゅうきょうや文化などで食事の前にかみさまに感謝を示すこともあります。しかし、日本の「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や生産者に感謝を示すためのもので、むしゅうきょうの人にもしゅうかんとなっている文化です。

■魚の食べ方

魚を食べるときは、身をきれいに取るひつようがあります。まず、頭のほうから尾のほうに向かって身をほぐし、骨をさけながら食べます。また、魚の骨をきれいに取ることもたいせつです。魚の骨は、はしを使っていねいに取るようにし、食卓にちらばらないように注意します。とくに和食では、美しく食べることがマナーの一つとされています。

■たまごかけご飯

日本ではご飯に生たまごをかけて食べる「たまごかけご飯」が普通ですが、外国の人にはおどろきの食べ方です。日本のたまごはひんしつが高くしてんせんであぜんなので、生で食べることができます。これを知った外国の人の中には、自分の国に帰って生でたまごを食べておなかをこわしてたいちょうが悪くなった人もいるようなのでくれぐれも注意してくださいね。

■日本人はかいそうをよく食べる

日本はわかめやこんぶ、ひじき、のりなどかいそうをよく食べる国です。これは、他の国とくらべてめずらしいことで、日本人の体がかいそうのえいようをよくきゅうしゅうできる特別なたいしつになっているからかもしれません。

なが あいだ た
長い間、かいそうを食べてきたから、そのようなたいしつになったといわれています。

■アイスコーヒー

日本では夏にアイスコーヒーをよく飲みますが、外国ではあまりいっぱんてきではありませんでした。アイスコーヒーはじつは大正時代に日本で生まれた飲み物です。しかし、スターバックスがアイスコーヒーやフラペチーノを世界に広めたおかげで、今ではもっと知られるようになりました。ヨーロッパでは、コーヒーにアイスクリームや生クリームを入れたものはありますが、日本のようなアイスコーヒーはないのが普通です。だから、日本のアイスコーヒーをはじめて飲む外国の人は、そのおいしさにおどろくことが多いです。

■歩きながら飲み食いしてはいけません

ばっせられることはありませんが、歩きながら飲み食いしている人を見ると、ぎょうぎが悪いという印象をうける日本人が多いです。ただし、おまつりやイベントのやたいなどで「食べ歩き」という文化があり、食べながら歩くことを楽しむ日本人が多いです。

■ヴィーガン向けのメニューのない店が多い

日本ではヴィーガンの人向けのメニューがあるお店が少ないため、ヴィーガンの人が食事をするとき、ふべんに感じる人がいるかもしれません。日本人の間でもヴィーガンについてのりかいがまだあまり進んでいません。ただ、最近ではヴィーガン向けの食事をていきようするお店も少しずつふえてきています。

■日本では飲食店が無料の水とおしぼりを出す

日本の飲食店では、お客さんに無料で水とおしぼりを出すことがふつうになっています。外国では、水をもらうときにお金を払うことが多いですが、日本では無料で出されます。おしぼりも、日本だけのサービスで、他の国ではあまり見られません。このような心づかいは、日本の「おもてなし」の文化を表していて、お店がお客さんを大切にしていることを示しています。

■食事は残さない

日本では、がいしょくをするときや、だれかにご飯を作ってもらったときに「食事はのこさず食べる」のがマナーです。完食することは作ってくれた人や食べ物にたいする感謝をあらわし、また「もったいない」という日本人のせいしんからも「のこさず食べることがよし」とされています。

韓国や中国では、前は食事をのこすことで食事をもてなしてくれたあいてに「私はもう十分おなかいっぱいですよ」というきもちをあらわすことがありました。ぎやくにのこさず食べてしまうと「食事がたりない＝もてなしがたりない」という印象をあいてにあたえてしまうというしゅうかんがあったそうです。しかし、近年では「食べ物をのこすのはもったいない」ということから、このしゅうかんはうすれているようです。食べきれなかった食事を持ち帰るサービスもありますが、すべてのお店がしてくれるわけではありません。食事を注文するときは、食べられる分だけを注文するようにしましょう。

■食器を持って食べる

日本では、茶わんやおわんを手を持って食べるのが正しいマナーとされています。ちなみに、ラーメンのどんぶりや大きなお皿など、かたてでもち上げられないものはお皿に手をそえて食べるようにします。

もちろん、日本で洋食を食べる時はお皿を持つひつようはありません。日本にはいろんな国の食文化がありますので、時と場合に合わせて使い分けましょう。

■食べるときのしせい

食べるときのしせいかんするマナーも知っておきたいポイントです。まずはしせいをきちんと正し、正しいはしの持ち方で食事しましょう。そして、テーブルにひじをついたり片うでを下ろして食べるのはあまり良くないとされています。

■日本でははしの使い方にまつわるマナーが多い

はしをあまり使ったことがない人は、くろうすることがあると思います。さらに、日本にははしに関するマナーがたくさんあります。はしの使い方に気をつかひすぎると食事を楽しめなくなってしまうかもしれませんが、最低限の持ち方やマナーは一度かくにんすることをおすすめします。はしを使うことで日本文化を感じることができですが、むずかしいようであればフォークなど食べやすい食べ方で食べましょう。本来、はしで食べるような食事であったとしても、あなたがフォークをほしいと言ったらおこったりいやな顔をする日本人はほとんどいません。

■はしで食べ物を刺さない

はしは、ものをささむ食器です。はしで食べ物をさすことは「さしばし」と言われ、ぎょうぎが悪いこととされています。とくに、お茶わんにもられたご飯にはしをさすと、仏さまへのおそなえと同じになってしまうことから、良くないこととされています。

■はしからはしで食べ物を受け渡さない

はしからはしへ料理を受け渡す行いは、ごいこつ拾いをれんそうさせるえんぎの悪いこうどうとして、マナーいはんとされています。

■渡しばし

渡しばしは、はしをうつわの上に横たえて置くことです。これはマナーいはんとされており、食事の途中ではしを休めるときは、かならずはし置きを使います。渡しばしは、食事がまだつづいているのかおわっているのかがわかりにくくなるため、相手にふかいな印象をあたえることがあります。

■迷いばし

迷いばしは、どの料理を食べるかまよってはしをうつわの上で行ったり来たりさせることをいいます。迷いばしをさけるためには、食べるものを決めてからはしをうごかすようにしましょう。

■寄せばし

寄せばしは、うつわをはしで引きよせることをいいます。これはとても失礼であり、うつわをきずつけるかのうせいもあります。うつわをうごかすひつようがあるばあいは、かならず手を使っていないに行います。寄せばしは、他の人にたいするはいりよをかいた行動とされるため、さけるべきです。

■共有のはし

みんなでいっしょに食べている料理を取るときには、共有のはしを使うことがひつようです。自分のはしで料理を取るの、えいせいめんでもマナーのめんでもさけるべき行いです。共有のはしは、料理をとりわけけるためによくいされているもので、これを使うことで他の人と食べ物を分けあうことができます。

■はし置き

はしを使わないときは、はし置きに置くのがきほんです。はし置きがないときは、食器のふちにはしをならべて置くことがゆるされますが、これはあくまで一時きなものとしてかんがえます。はしをむぞうさに置くことは、他の人にたいして失礼な印象をあたえることがあるため、注意がひつようです。また、はし置きに置くことで、はしのさがせいけつにたもたれるため、えいせいてきにも良いとされています。

■日本における食事のときの音

日本では、食事のマナーとしてふつうは音を立てずにしずかに食べることが大切にされています。しかし、そばやうどんを食べるときは、音を立てて食べるのが良いとされています。これは、そばやうどんを「すする」ことで、あじや香りをより楽しむことができ、また、あつめんを冷ましながら食べることもできます。この「すする」文化は、日本だけのもので、りょうりをおいしく食べるための方法として昔から受けつがれてきました。

ただ、この日本だけの「すする」文化は、しずかにゆっくりとした食事が良いこととされることが多い外国では、あまりよい印象を与えません。みなさんが日本のマナーを学んでくれているように、私たち日本人は外国をおとずれたとき、周りの人をいやな気分させないためにも、このことに注意するひつようがあります。

■口にふくんだまま話さない

食事中はかいわを楽しむこともたいせつですが、食べ物を口にふくんだまま話すのはさけるべきです。これは、見た目にもふかいであり、食べ物が口からとび出すかのうせいがあるためです。また、まわりの人にめいわくをかけないよう、ちょうどいいおんりょうで話すこともたいせつです。とくにこうきょうの場所やおおぜいで食事のときには、まわりのふんいきをこわさないようにはいりよすることがひつようです。

■日本の食事

日本の食事マナーは、はしの使い方をはじめ、しせいやたいどなどさまざまなものがあります。ここでしょうかいした以外にも、料理を食べるじゅんばんなど、細かく挙げていけばキリがないほどです。しかし、いっしょに食事をする人に不快な思いをさせず、お互いに料理を楽しむことができるよう、できるだけ日本食のマナーを身につけることがたいせつです。

こうしたマナーに不安がある場合は、まずは家で食べるご飯でじっさいにやってみるのがいいかもしれません。慣れてきたらむずかしいものではないですし、ご飯がよりおいしく楽しく感じられるはずです。
日本食のマナーを身につけて、日本食をもっと楽しんでみましょう。

「日本の食と食事マナー」はいかがでしたか。
コメント欄から感想をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Easy Japanese-listening-SUSHI