

天高く秋空が広がる季節を迎えました。読書、芸術、スポーツ、行楽・・・「秋」を連想する言葉は、さまざまあります。今回は、『食欲の秋』にちなんで、食事をする際に欠かせない【お箸】の使い方をご紹介します。



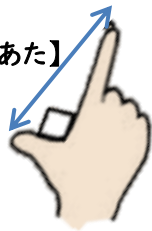
和食をささえる箸

箸を使う箸食文化圏は、世界の約28%といわれ、日本・中国・韓国・ベトナム・タイ・シンガポールなど東アジア一帯に広がっています。箸食文化とはいえ、箸とスプーンをセットで使うスタイルが大半で箸のみで食事をするスタイルは、日本独自のものです。さらに、「自分専用の箸」を持ち、「箸使い」の細かな作法もほかの国にはない日本特有の文化です。



自分に合った箸選び

持ちやすい箸の長さは「あた」の長さの1.5倍。**【あた】**
大人の男性は22.5cm、女性は21cmが目安です。「あた」とは、利き手の親指と人差し指を直角に開き、指先同士を結んだ対角線の長さです。



食べやすく美しい持ち方



箸を持つ位置は、箸先から約3分の2の部分。

上の箸は、鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定します。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かさないのが基本です。



● 椀物

椀を両手で取って右手で箸を取り、椀を持った左手の人差し指と中指の間に箸先を挟んで受けます。右手の箸に沿って滑らせて箸を持ち替えます。



● 汁物

汁物を飲む際は、箸はお椀の中の具を押さえるようにして飲み、箸先を周囲に向けないようにします。汁だけ飲むときは、箸は箸置きに置いたままでもよいです。



● にぎり寿司

寿司の中ほどあたりを箸ではさみ、横に寝かせるようにして持ち上げます。ネタが下になるようにして、先のほうにだけ醤油をつけ、一口で食べましょう。



● 焼き魚、煮魚

最も気をつけたいのは、上身を食べ終えたあと、魚の身を裏返さないこと。中骨を外し下の身を食べます。取り外した骨は皿の奥側にまとめておきます。



● 串物

左手で串を持ち、箸で具をおさえて串を抜きます。外しにくい場合は、くるくると串を回しながら外すと抜きやすくなります。串は一本ずつ、食べるごとに外しましょう。

ほんの少し箸の使い方に気を配るだけで、食事の所作は格段に美しくなります。
美しい箸さばきを身につけてみませんか？

引用：農林水産省ホームページ、銀座夏野ホームページ

