



食事のマナーを身につけよう

和食には、はしづかいや食器の並べ方など、様々な食事のマナーがあります。

マナーというと、堅苦しいものと感じるかもしれませんが、本来は、周囲に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。特に、はしづかいや食器の並べ方については、正しいマナーを身につけておくと、料理が食べやすいだけでなく、見た目にも美しく、周囲に良い印象を与えます。

毎日の食事時間を通して、正しいマナーをしっかりと身につけていきたいですね。

◆はしの持ち方



イラストのようにきちんとはしを持つと、スムーズに動かすことができます。使うときは、上のはしだけを動かします。

◆はしの使い方



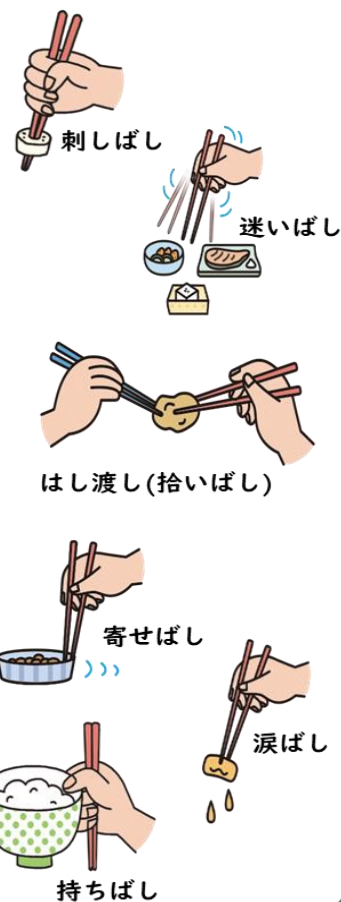
はしを上手に使えると、食べ物を切る・つまむ・すくうなど、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

◆食器の置き方



ごはんや汁物は手前に並べ、左側にごはんを置きます。日本では特に、米が大切にされているため、上位とされる左側に置かれるようになったと言われています。はしは、持つ方を右側に向けて置きます。また、頭がついた魚は、頭を左側にし、手前にお腹がくるのが基本です。

はしづかいのマナー違反



那覇市の市魚「まぐろ」(10月10日 那覇まぐろの日)

「まぐろ」が市魚になったのはいつ?

沖縄のまぐろは、約半分が那覇市の泊漁港で水揚げされます。那覇市は平成22年8月に市の魚を「まぐろ」に制定しました。平成30年には、県からまぐろの拠点産地に認定されました。



キハダマグロ



ピンナガマグロ

おきなわでとれるまぐろ

体の長さが3メートルほどある「クロマグロ」や、目がぱっちりしている「メバチ」、黄色の長いヒレがある「キハダ」、「トンボ」や「ピンチョウ」ともよばれる「ピンナガ」があります。

おいしいだけではない

質のよいたんぱく質、鉄分、血液の流れをよくする脂などがふくまれます。

おいしさのひみつ

とってすぐにいきじめにし、マイナス1℃くらいの温度でゆっくり運ぶので、「ATP」という成分が「イノシン酸」という「うま味成分」にかわり、港につくころには、おいしくなっています。