

ちょっと手を見つめてください。あなたの手は、一生懸命働いていますか。「手を抜いたり」「手間を惜しんだり」「手をぬらさなかったり」…。この頃そんな風潮が食の世界でも、はびこっているような気がします。お料理するのも、箸を使うのも手が基本。ひと手間かければ、食卓の楽しさも変わってきます。今回は大切な「手」をテーマに食育を考えてみました。

**手は**  
**ひとをあらわす。**

手にはいろんな意味があります。まずは、腕前、力量、技術。「手に負えない」「手に余る」のように使われます。「手がある」とは、手段や方法がある。「手に掛ける」とは、面倒を見る。「手を打つ」は、処置の方法を講ずる。選手、騎手は、まさに人です。陶芸には作り手の特徴が表れ、手を見



# 手のぬくもり。



ちが言うのは、おにぎりが愛情をこめてつくってくれた大好きなおかあさん自身だからです。

**手塩にかける**  
**ということ。**

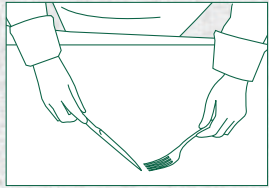
「手塩にかける」の手塩とは、もともとは、食膳に出した塩のことに。味加減を自分で調えるために置かれたため、自ら気を配り面倒をみることを「手塩にかける」と言われるようになりました。また、手に塩をつけて握るおにぎりに由来するとい説もあります。



## 第五回 役立つ食事作法

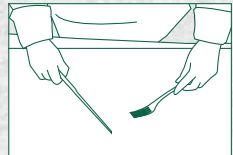
### ナイフとフォークの基本

今回はナイフとフォークの基本について学びましょう。



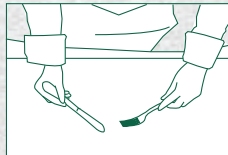
一般的な持ち方  
(肉料理の場合など)

力を入れすぎて、肩をいからせるなど姿勢をくずさないようにしましょう。



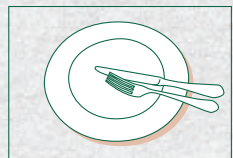
悪い例

にぎり込むように持つのは避けます。

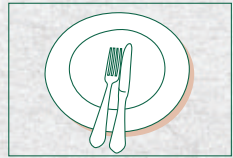


魚料理の場合

鉛筆を持つようにして軽く持ちます。ナイフの代わりにソーススプーンが出される場合もあります。



食事を終えたら



ナイフ・フォークとも斜め右に寄せるか、もしくは縦に置きます。この形で食事終了とみなされます。



中座のとき

食事中に手を休めたり、パンをいただくときなどは、ナイフ・フォークを八の字の形に置きます。このときナイフの刃は、内側を向けて置きます。



落としたとき

自分で拾わず、店の人にとり替えてもらいます。

**お料理に**  
**大切な手と間。**

お料理は、ひと手間かけるだけでぐんと美味しくなります。だしは、昆布とかつお節などでしっかりとる。いつものごはんを玄米にし、ひじきやニンジンを入れて炊く、もう一品加えるなど、

手に塩をつけた感覚で丁度いい塩梅に仕上げる。それは手が仕事を覚えた感覚です。手塩にかけた料理は格別。自慢の味になります。

いつもなら簡単にサツと済ませてしまうことに少し間をおき、手間を惜しまずつくれば、美味い上に栄養バランスのよい食事になります。料理は経験の積み重ね。繰り返すことで腕は上達し、手早くもなります。手を使い、手にしかできない技を磨きましょう。ひと手間かければ、愛情豊かなくつろぎの食卓が広がりますよ。



### 食の安全に手を尽す。

核家族社会になり、失われたものは「手」です。おばあちゃんやひいおばあちゃんや立派な働き手。さやえんどうの皮をむいたり、豆を煮込んだりする作業を担い、食の知恵や技を伝える役目も担ってました。シュガーレディはご家庭から失われた手を担い、多忙な奥様の手に成り代わり、手塩にかけ丹精こめて育てた有機野菜や手間暇かけてつくった安心・安全で美味しい食品を真心こめてお届けしています。忙しい時代だからこそ、いちばんのやすらぎである家族の食卓は家族そろってゆったり過ごし、豊かな食を楽しんでいただきたいと思っています。

シュガーレディ  
代表取締役会長 **佐藤啓次郎**