



2016 -2017 年度

国際ロータリー会長：ジョンF. ジャーム「人類に奉仕するロータリー」

第2560地区ガバナー：田中 政春「基本を学び、地域と共に」

三条北ロータリークラブテーマ

「ロータリアンの深い絆と躍動感あるロータリークラブへ」

会 長：金子太一郎

幹 事：佐藤 秀一

SAA：羽賀 一真

例会日：火曜日12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテル Tel.34-8111

事務局：三条市本町3-5-25三条ロイヤルホテル内

TEL:0256-35-7160 FAX:0256-35-7488



HP:<http://www.sajo-nrc.org>

AD: north@sanjo-nrc.org

本日の行事：夜例会

「やさしいテーブルマナー講座」

- ◆本日の出席：66名中46名
(内記帳3名)
- ◆先々週の出席率：66名中54名 81.82%
(前年同期 89.55%)
- ◆本日のゲスト：ラ・キュイエール・トモ
主宰 高橋 知子 様
- ◆先週のメイクアップ：(敬称略)
 - 4月19日三条RC 山崎 勲、中條耕二
 - 20日三条東RC 石川勝行
石川友意、山崎 勲
 - 20日第1回ゴルフ大会 18名
白倉昌夫、今井克義、中條耕二
佐藤義英、石川一昭、花井知之
柄沢憲司、石丸 進、加藤 實
丸山 勝、外山晴一、坂本勝司
中原尚彦、落合益夫、米山忠俊
武田恒夫、岡田大介、斎藤 正
 - 22日柏崎東RC50周年記念式典
中條耕二、金子太一郎、佐藤秀一
- ◆本日の記帳受付(敬称略)
 - 巻RC 田中 仁
 - 三条RC 菊池 渉、阿部吉弘
五十嵐昭一、成田秀雄
熊倉昌平
 - 三条南RC 坪井正康、佐々木常行
渡辺俊明

会長挨拶：金子太一郎会長



皆さん、こんばんは。

本日は夜例会ということで、お集まりいただきましてありがとうございます。来週からゴールデンウィークということで計画を立てていらっしゃる方も

いるかと思いますが、今からワクワクされているのではないかと思います。また、今日は暑くて既に夏が来たような天気でした。

また、本日、終始緊迫感を持たれた方もいらっしゃるのではないかと思います。私もこの例会が開催できるか中止になるか、北朝鮮次第で心配しておりましたが、無事に平穏に終わりホッとしています。

さて、本日は私のかねてからの希望でお願いしていましたテーブルマナーセミナーです。企画をしていただきました親睦委員の方々には感謝申し上げます。また、講師の高橋知子さまは、三条市出身ということで親しみを感じております。

これを機会にまた何かありましたらお願いしたいと思います。テーブルマナーですが、皆さまもディナーなどお呼ばれされることが多々あるかと思います。その時に、何か自分のマナーが正しいのか不安になることがあるかと思いますが、この機会にマスターしていただければと思います。

また、テーブルマナーはわかっているという方も、再確認していただければよいと思います。是非この例会で、有意義な時間を過ごしていただきたいと思います。



幹事報告：佐藤秀一幹事

- ・田中ガバナー事務所より ロータリーレートのご案内
5月1日より1ドル＝110円（現行116円）
- ・にいがた緑の百年物語緑化推進委員会より 緑の募金御寄付のお願い
- ・地区青少年奉仕委員長より インターアクト年次大会のご案内
期日 7月15日(土)・16日(日) 会場 ロイヤル胎内パークホテル
未提唱クラブもご協力をお願い致します。
- ・第2560地区幹事より 歴代地区幹事会開催のご案内
日時 6月29日(木)16:00～ 会場 かも川 本館（長岡市）
- ・第四分区AG会々長より AG（ガバナー補佐）会開催のご案内
日時 4月28日(金)18:30～ 会場 清雲亭「山重」（加茂市）
- ・三条RCより 60周年記念式典出席のお礼
- ・三条南RCより 市内7クラブ会長幹事会出席のお礼

理事会報告：第11回 平成29年4月25日（火）17:30～18:30

出席者：金子太郎、渋谷義徳、岡田 健、佐藤秀一、石川勝行、外山晴一、斎藤 正
石川一昭、丸山 勝、武田恒夫、田口実仁佳、湊岡 茂、森 宏、石黒隆夫

出席数14/16（内委任状2）

- 協議事項 1. 4/11 移動例会（諸橋轍次記念館）決算報告 承認
2. 6/13 移動例会の件 承認
会場：ステージえんがわ 12:30～13:30
@1600円以内で 詳細はプログラム委員会に一任
3. 家庭会合の件 承認
5月18日(木)三条ロイヤルホテル
19日(金)魚長
25日(木)饒心亭 おゝ乃 いずれも18:30～
4. 5/9 移動例会詳細の件 確認
5. 緑の募金寄付依頼の件 承認
例会でBOXを回す。

やさしいテーブルマナー講座 ラ・キュイエール・トモ主宰 高橋知子様



講師プロフィール：三条市生まれ
東京武蔵野栄養専門学校卒
東京中野(株)ファミリークッキングスクール主宰
料理研究家浜内千波氏に師事し、料理を学ぶ。
帰郷後、自宅にて料理教室「ラ・キュイエール・トモ」開設
生徒数約180名
料理教室・講習会講師
テーブルウェアメーカー商品開発アドバイザー
料理撮影フードコーディネイト等

本町で料理教室を主宰しお陰様で20年になりました。20年目の
私なりのチャレンジをと考えており
ましたところ、斎藤良行さんからお話しを頂いた頃、「頼まれ事は試され事」というような講話を聞いたばかりで断れなくなって、大変恐縮
ではありますが皆様と一緒にテーブルマナー講座をさせて頂きたいと
思います。まだまだ未熟な私が皆様の前で話しすることはお聞き苦
しい点多々あると思いますが、皆様の胸をお借りしたいと思います、
どうぞ宜しくお願い致します。



テーブルマナーいいいますと堅苦しく、気構えてしまう事もあると思いますが、どうしてマナーという事があるのかという処を皆様と一緒に再確認したいと思います。

なぜテーブルマナーという物があるか。大切なのは心遣い、技術をひけらかすものではなく周りへの配慮から生まれた。一緒に食事をする同席者、食事を用意してくれた方、今日の場合は北クラブの皆様、ロイヤルの皆様、サービスをして下さる方、食材（地の恵・海の恵・旬の物）の生産者、器、しつらい、時間、空間、会話など気持ちよく美味しくいただくための思いやりの形。

美味しい、美しい食事の為に7つの心遣いをあげました。

1. **フェイス to フェイスの法則**（顔をあげましょう）料理が運ばれてくると下ばかり向いて顔がよく見えない事があります。同席者の顔を見て、姿勢を崩さず視線だけを料理に。テーブルから拳ひとつ分空けて座る。

和食は器を持って頂く事ができますが、洋食の場合はカップスープ・コーヒーカップ以外は殆ど持ってはいけない。正しい姿勢でより美しく綺麗に食べる。視線は料理ですが、同席者の顔を見ながら食べる。顔を上げる事によって会話を弾ませ、相手が見えるので配慮ができる。

2. **指先フォーカスの法則**（顔と同じ、指先にも表情がある）お箸、ナイフ、フォークを綺麗に持つととてもいきいき輝いて見えます。

スプーンは真ん中より少し上を鉛筆を持つように持ち、少し向こう側に傾けスープを掬って、顔を近づけるのではなく、スプーンを口に運ぶ（姿勢はそのまま）

3. **一口サイズの法則**（自分の一口サイズを知る）私も良くやってしまうのですが、早食い（一口が大きい）食べている時に話かけられるとモグモグしてしまう。会話を止めてしまうことになる。自分の一口サイズを決めて、気持ち小さめに頂く。

4. **自分ベクトルの法則**（刃の向き）食事中に箸やナイフ、フォークの先を同席者に向けるのは大変良くない。話に夢中になると無意識でやってしまうこともあり、同席者の視線は刃先に向いてしまう。癖で難しいと思う方は一度ナイフ、フォークを置いて話す。意識と姿勢は同席者、刃先は自分に向けて。

5. **ノイズキャンセルの法則**（不快な音には気を付けて）自分では気付かなくても隣の方からすれば不快だと思う事があります。お皿の上で余り大きな音でカチカチ・キコキコはいけません、ナイフは押すのではなく腕全体で引く。口に入れたまま話す（クチャクチャ）スープ、パスタ等を啜る音（ズズッ）。ノイズではないが強い香り（香水・タバコ）あまりカジュアルな服装もNG。会話は、その場にいない人の噂、悪口などもノイズのひとつ。

6. **絶景キープの法則**（最後までお皿の美景を崩さない）料理は目で見て、香りを楽しみ、時には音を聞く（サクサク、パラパラ等）心でわくわくと五感を使って楽しめます。綺麗に盛りつけられていると、どこから食べていいのか迷います。最初から崩すのではなく左から右に頂く（和食は手前から）付け合わせがある場合は最後に残すのではなく、一緒に食べる。

7. **エンディングの美の法則**（食べ終わった食器も美しく）終わりよければ全てよし。綺麗に食べる方だと余韻を残すことになる。同席の方と足並みを揃えて終わることも大切。どうしても食べきれない時は、早々にナイフフォークを置いてしまわず、周りの方が終わったと思ったら一緒にナイフフォークを重ねて下さい。

迷った時は相手を思いやってどうしたらいいか、お店のためにはどうしたらいいかと考えるのも一つの方法です。

置き方やあしらい方は様々なサイン（給仕する人や同席者へのメッセージになっている）

ナイフフォークは左右セットで外側から使います。

今日はパーティーのようなフルセットで用意してありますが、プライベートなような時は料理毎にナイフフォークがセットされることもあります。

間違えてもOK、係の人に伝えて補充して貰えます。

セッティングは右利きに置かれているので、左利きの人は持つときに持ち替える（使う都度）

食事中はハの字、食後は右側に揃えて（刃の向きに気を付ける）

ナフキン 広げるタイミング 食前酒が来たら二つ折りにして輪がお腹にくる（結婚式などは乾杯が先の場合もある）



MENU

海の幸のサラダ仕立て
牛ホホ肉のコンソメスープ
鱈のパイ包み アメリカソース
柚子ソルベ
牛ヒレ肉のポワレ
グリーンサラダ
グラマニエのスフレ フルーツ添え
パン・コーヒー



口を拭く ナフキンの内側で拭く（一つの料理が終わった時、ワインを飲む時など）

中座するとき（基本的には食事中に離席はマナー違反）やむをえない時は、デザートの前に軽くたたんでイスの上に置く（戻って来ますという合図）

食事が終わった時 ナフキンを軽く纏めてテーブルの左側に置く（キッチリ丁寧にたたむとあまり美味しくなかったという合図）

Q&A

乾杯：グラスを合わせてならすのはマナー違反
（胸元を持って目と心をあわせてちょっと上げる）

ワインを注いで貰う：基本的には係の人に注いで貰う（宴席などで

テーブルにピッチャーで置いてる時は隣同士で注いでも○）注いで貰うとき

にグラスは持たない。グラスはセッティングされていた位置（右の上）に置く。

料理が置かれる位置（中央）に置いてはいけない。

周りの人より食べるのが遅い。美味しく最後まで食べて頂く事は店にとってもいいことなので、お店の人に一言「私は食べるのが遅いので、周りの方には先に出して下さい」と言いかまわさない。店の人と会話をする事はいいこと。

嫌いな物は、予約するときなどに伝えておくといい。パーティー、宴席ではさりげなく残す。

隣の人に食べて貰うというときは、店の人に頼んで、お皿を交換して貰う。自分でしてはいけない。

基本的にパンはいくらでも追加してかまわないですが、パンが出てくるのはスープが終わってから出てきます。レストランのパンは美味しいのでついつい食べ過ぎてしまうと、後のメインが食べられないという事があります。パンを食べ過ぎてしまってメインを残すよりはパンを控えめに。

又、ソース等をパンで拭いてはいけない。シェフはその料理にあった味、量を盛りつけしている。

ライスや付け合わせはフォークの腹に載せて食べる。（スプーンのように持ち替える）

（ライスが出てくるところはラフなところなのでナイフを右手に持ち替えて食べても○）

ぼろぼろする様な付け合わせ等はナイフで寄せてフォークに押し固めるようにしてフォークの腹に載せると食べやすい。

5 月のお祝い

誕生日

会 員	夫 人
丸山 正男 13	刈岡 文 3
浅野潤一郎 22	斎藤 裕子 20
羽賀 一真 26	
武田 恒夫 27	

結婚記念日

早川 瀧雄・町子 2	小林 進・雅子 20
森 宏・由実 3	西村 護・智恵子 31
中條 耕二・敦子 5	吉田文彦・由美子 31
坂内 康男・智恵 15	本田芳久・真由美 31

第1回ゴルフ大会 4月20日(木) ヨネックスカントリークラブ

優勝-坂本勝司 ■準優勝-石丸進 ■三位-花井知之

