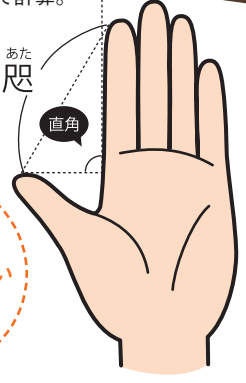


自分の手に合った
箸の選び方

あなたは、親指と人差し指を直角にして計算。



箸の長さは
1.5 咫が使いやすい
とされています

持ちやすい箸の長さは、図中に示した「あた」の長さの 1.5 倍。大人の男性は 22.5cm、女性は 21cm が目安。ぴったりのサイズではなくても、± 2cm 程度の誤差であれば箸づかいに問題はない。

イラスト／中山ゆかり

◆天削箸

もてなしにも使われる中級～高級の割り箸。天（頭）が削げていることが名前の由来。

日本の箸 いろいろ

◆青竹箸

懐石の焼き物や八寸の取り分けに使う取り箸として使われる竹製の箸。

◆利久箸

両側が細く、真ん中がふくらんでいる両口の割り箸。懐石で使われる。

◆元禄箸

一般的な割り箸。頭部の角が削られ、真ん中に切れ目が入られているのが特徴。

特集2

お箸のはなし

こんなにも身近な存在でありながら、箸について知られていないことはたくさんあります。箸の歴史をひもとくと、日本の食文化が見えてきます。

取材・文／大沼聡子 撮影／吉澤広哉、野口雅裕、船津祐太郎

◆柳箸

慶事で用いられる両口箸。角がなく（円満）、折れにくい柳の箸で縁起を担ぐ。

◆丁六箸

中溝も四方の面取りもされていない一般的な割り箸。丁度六寸（約 18cm）の意味もある。

◆黒文字箸

クスノキ科の落葉低木クロモジの枝で作った箸。一客一本使用するのが原則だが、食籠（じきろう）や盛込鉢には二本添えて取り分けに使う。

◆塗り箸

個人の普段づかいのための箸。木の箸に漆を施したもの。地域によって多彩な種類あり。

国産の「割り箸」が健全な森林づくりに役立つ

割り箸は日本で明治時代にスギの端材（樽の製造過程で余った木片など）を有効活用するために生まれ、飲食店とともに普及しました。

一時は森林破壊の元凶という見方もされていましたが、国産の割り箸は間伐材や住宅・家具材などの端材で作られ、環境面や経済面、エコロジーなどの面で見直されつつあります。近年、安い外国産材の割り箸が輸入されるようになり、国内の割り箸産業は衰退傾向にあります。「資源を大切にする心」から生まれた日本の割り箸。国産の割り箸の使用は、健全な森林づくり、山村経済の活性化に役立っているのです。

余った部分（端材）



建築材・家具材などとして利用される部分

庶民の間にも浸透し、日本で独自の進化を遂げてきました。

「中国のほか、韓国や東南アジア各国など、箸を使う国はたくさんありますが、いずれも『匙』などを併用します。日本の場合は箸だけを使って食事をするため、箸先が細いのが特徴です。箸に精神性を込め、多用する文化が発達したため、様々な種類があるのです」（前出・小倉さん）

さらに、自分専用の箸を持つことも、ほかの国にはない文化のひとつ。意外と知らない箸の種類についても、見直してみませんか。

箸が日本で使われ始めたのは、推定で弥生時代～飛鳥時代（3～7世紀頃）とされています。日本箸文化協会代表の小倉朋子さんは、初期の箸は人間が食事をするための道具ではなく、『神器』だった可能性が高いと話します。

「最初は2本の棒状ではなく、ピンセットのような『竹折箸』だったようです。神様のお供え物を手で触れて汚さないように、箸が使われていたのかもしれませんが」

7世紀に入ると、中国に渡った遣隋使が、箸を使った食事でもてなしを受けます。そこで、隋からの使節が日本に来た際は、相手国に倣って箸を使って食事をしたことを機に、箸が広まったと考えられています。やがて、箸は徐々に

もともと神器だったといわれている箸

箸に使われる素材は何？

一般的な箸には、硬く、目が詰まっていて耐久性が高い天然木が使われます。多くはマラスや鉄木（てつぼく）です。高級素材としては、黒檀（こくたん）や紫檀（したん）といった唐木（からぎ）があります。また、ある程度の硬さがあり軽い素材の栗や樺（けやき）も好まれています。割り箸の素材は、主に杉や檜（ひのき）ですが、白樺や竹を使ったものもあります。

黒檀を使った十六角箸
協力：新宿高島屋 WAGOTO

人前では恥ずかしい「きれい箸」に気をつけて



横箸

箸を2本揃えて、スプーンのようにすくこと。うまく食べられない。



ほじり箸

器の底にある食材などをほじり出すこと。盛り付けを崩さず、美しく食べて。



かき箸

器の縁に直接口をあて、箸で料理をかき込むこと。むせてしまうことも。



指差し箸

箸先で人や物を指すこと。無意識のうちにやってしまいやすいので気をつけて。



押し込み箸

料理を箸で口の中に深く押し込むこと。箸先は3cmくらいまでを使う。



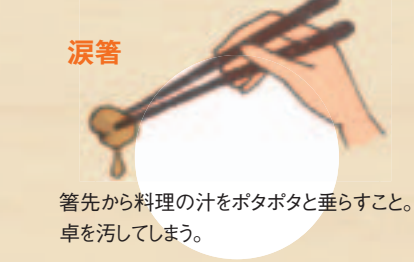
もぎ箸

箸のご飯粒などを、口でもぎ取るように食べること。行儀がよくない。



拾い箸

箸と箸で、料理を受け渡すこと。葬儀のお骨拾いを連想させる。



涙箸

箸先から料理の汁をポタポタと垂らすこと。卓を汚してしまう。



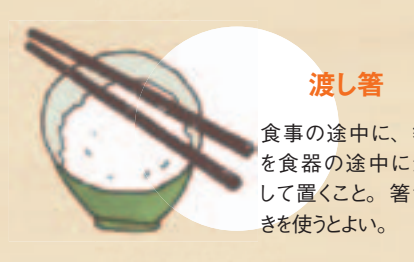
刺し箸

料理を箸で串刺しにすること。一口大に切って箸で挟むとよい。



叩き箸

箸で器を叩くこと。昔から「茶碗を叩くと餓鬼が来る」といわれている。



渡し箸

食事の途中に、箸を食器の途中に渡して置くこと。箸置きを使うとよい。



受け箸

箸を持ったまま、ご飯のおかわりをする。箸を一度、置こう。



移り箸

一度、箸をつけて料理を取りかけたのに、別の料理に箸を移すこと。



寄せ箸

箸で器を引き寄せること。器も卓も傷つけてしまうので避ける。



迷い箸

どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。迷うのは心の中だけで。



振り上げ箸

食事中に話しながら箸を振り上げること。会話に夢中になりすぎないように。



突き立て箸

箸をご飯の上に立てること。亡くなった方へ食事を供える仏事の行為。



揃え箸

バラバラになっている箸先を、皿の上や、自分の唇の上などで揃えること。

イラスト／市川こずえ

箸を使ったきれいな食べ方



お寿司は横に倒してから箸で挟む

にぎり寿司を食べるときは、寿司を横に倒して箸で挟むと身が崩れにくい。そのままタネの部分にしょうゆを少しつけていただく。



煮魚・焼き魚は魚の身を裏返さない

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。骨を外して、下の身を食べるようにする。

右手で箸を取り、左手で串を持つ。箸で具を押し出さないようにして、串を手前に引きながら具を外していく。



串物は串から具を外してから食べる



日本箸文化協会 代表 小倉朋子さん

フードプロデューサー。食事マナーと食文化を中心とした食の総合教室「食輝塾」主宰。千葉県農政審議会委員、亜細亜大学講師など。

日頃から当たり前のように使っている箸。それだけに、一度身につけてしまった持ち方を修正したくても、なかなか難しいという声が多いようです。小倉さんは、「美しい箸づかいには決して難しいことではない」と強調します。

「大人になってからでも直せるので、あきらめないでください。一度、正しい持ち方を身につければ、いかに物が挟みやすく、合理的であるか実感するはずです」

また、箸を使ったお寿司の食べ方や、椀物をいただく際の箸づかいに迷ったことはありませんか。箸の持ち方とは異なり、こうした箸づかいは、覚えてしまえばすぐに美しい所作を身につけることができます。同時に、和食の伝統的なマナーである「きれい箸」についても見直してみてください。

❖ 食べやすく美しい持ち方 ❖



持つ場所は、箸先から約2/3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に入れて固定する。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。箸先を開いたり、すばめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめる。

椀をいただくときの箸の持ち替え



椀を両手で取ってから右手で箸を取り、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る。右手を箸に沿って滑らせて持ち替えるとよい。



汁物は椀の中に箸を入れて飲む

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

覚えておけばすぐに美しく見える箸づかい