

本格的な日本料理には、本膳・会席・懐石の3種類がある。
西洋料理で言えば、どれもフルコース料理に当たる。
しかし、この3種類にはそれぞれに特徴や違いがある。

【本膳料理】

本膳料理とは、室町時代に始まった武家の礼法から始まり、江戸時代に発展した形式。
日本料理の基本になる料理形式。
また、日本料理の最も本格的なもてなしの料理。
西洋料理でいえば、最もフォーマルなフルコースに相当する。
「食事をとる」という行為自体に儀式的な意味合いを持たせているのが特徴。
そのため古くから、冠婚葬祭の場では、しばしば見られた。
献立内容、食べ方、服装などの作法も、細かく決められている。
しかし、堅苦しさが時代に合わなかったためか、残念ながら現在では一部の日本料理店を除き、あまり見られなくなった。

<歴史>

鎌倉時代、武家の間には「椀飯」という正月に御家人から将軍に料理を献上する儀式があった。
当初は鯉一匹など簡単な物であったが、室町時代になり武家の経済的政治的優位が確立し、幕府政治の本拠地も公家文化の影響が深い京に移るに至って、料理の品数も増え、料理自体にも派手な工夫が凝らされるようになった。
特に室町幕府の将軍を接待する「御成」が盛んになってからは次第に宴会料理の形式が整えられていった。ここに本膳料理が成立したと考えられる。

<配膳>

配膳の順序は、本膳、二の膳、三の膳、四の膳、五の膳の順にし、上座の客を先に、順次、下座の客におよぶようにし、最後に主人に配膳する。
膳は、料理に呼吸がかからないように両腕を伸ばし、身体から離して高めに捧げ持つ。
持ち方は、膳を先方に向け、左右の両縁にそれぞれ両手を掛けて、客の前、適当な位置に進める。
本膳は客の正面に、二の膳は客から向かって本膳の右に、三の膳は同じく左に、四の膳は、本膳のむこうがわ、本膳と二の膳との間に、五の膳は、同じく本膳と四の膳との間にかけて置く。

【懐石料理】

懐石（かいせき）は、日本料理の一種で、本来茶の湯において正式の茶事の際、会の主催者である亭主が来客をもてなす料理をいい、禅寺の古い習慣である懐石にその名を由来する。懐石料理とも呼ばれる。
懐石を弁当にしたものを点心という。
料理は一品ずつ出て、ゆっくり落ち着いて食べるのが特徴。

<歴史>

懐石とは茶の湯の食事であり、正式の茶事において、「薄茶」「濃茶」を喫する前に提供される料理のことである。
利休時代の茶会記では、茶会の食事について「会席」「ふるまい」と記されており、本来は会席料理と同じ起源であったことが分かる。
江戸時代になって茶道が理論化されるに伴い、禅宗の温石（おんじゃく）に通じる「懐石」の文

字が当てられるようになった。

懐石とは寒期に蛇紋岩・軽石などを火で加熱したもの、温めた蒟蒻（こんにゃく）などを布に包み懐に入れる暖房具を意味する。

「懐石」が料理に結びつく経緯は諸説ある。一に修行中の禅僧が寒さや空腹をしのぐ目的で温石を懐中に入れたことから、客人をもてなしたいが食べるものがなく、せめてもの空腹しのぎにと温めた石を渡し、客の懐に入れてもらったとする説。

また老子の『徳経』（『老子道德経』 下篇）にある被褐懐玉の玉を石に置き換えたとする説などである。

天正年間には堺の町衆を中心としてわび茶が形成されており、その食事の形式として一汁三菜（或いは一汁二菜）が定着した。

これは『南方録』でも強調され、「懐石」＝「一汁三菜」という公式が成立する。

また江戸時代には、三菜を刺身（向付）、煮物鉢、焼き物とする形式が確立する。

さらに料理技術の発達と共に、「もてなし」が「手間をかける」ことに繋がり、現在の茶道や料亭文化に見られる様子を重視した「懐石」料理が完成した。

<懐石の献立>

- 飯、汁、向付

客側から見て、膳の手前左に飯碗、手前右に汁碗、奥に向付が置かれ、手前に利休箸（両端が細くなった杉箸）を添える。

箸置は用いず、箸は折敷の縁に乗せかけてある。飯碗と汁碗は塗り物の蓋付き碗、向付は陶器製の皿を用いるのが普通である。

飯碗には炊きたての柔らかい飯を少量盛り、汁碗の味噌汁も具が頭を出す程度に控えめの量にする。

向付は一汁三菜の1菜目に当たるもので、お造り（刺身）などを盛る。

飯は裏千家では一文字に形を整え、表千家ではふっくらと盛る。

表千家流では、飯は一口程度を残し、後で出される湯漬け（後述）のためにとっておく。

- 煮物

1献目の酒が出された後、一汁三菜の2菜目に当たる煮物碗が出される。

煮物碗は飯碗や汁碗よりやや大きめの蓋付き碗を用いる。

煮物は懐石のメインに相当する料理であり、しんじょ、麩、湯葉、野菜などを色取りよく盛り、すまし汁仕立てにすることが多い。

煮物の前か後に飯次（飯器）が出される。

人数分の飯が入っており、客は各自の飯碗にお替りの飯を付ける。

- 焼物

焼物は一汁三菜の3菜目に当たる。

煮物碗が客一人一人に配られるのに対し、焼物は大きめの鉢に盛った料理（焼魚など）を取り回す。

取り箸は青竹か白竹製で中節の取り箸を用いる。

なお、焼物は重箱（引重）で出す場合もあり、その場合は重箱の下の段に焼物、上の段に香の物を入れる。

- 預け鉢

現代の茶事では、一汁三菜に加え「預け鉢」あるいは「進め鉢」と称して、もう1品、炊き合わせなどの料理が出されることが普通である。

これも焼物と同様に、大きめの鉢に盛り合わせた料理を天節（止節、節が持ち手の端にあるもの）の取り箸で取り分ける。なお、流派によっては「強肴（しいぎかな）」と称する場合もある。

- 吸物
これは食事の最後に出される小さめの吸物で、「箸洗い」「すすぎ汁」とも称する。
以後は盃事となる。
なお、吸物椀の蓋は後ほど酒の肴を受けるために使用する。
- 八寸
八寸（約 25cm）四方の杉の素木の角盆（これを八寸という）に、酒の肴となる珍味を 2 品（3 品のこともある）、品よく盛り合わせる。
2 品の場合は、1 つが海の幸ならもう 1 品は山の幸というように、変化をつけるのがならわしである。
- 湯と香の物
湯桶（湯斗、湯次）と香の物が出される。
湯桶には湯と共に「湯の子」が入っている。
湯の子は飯の「おこげ」。
- 菓子（甘味）
食事の後に菓子が出される。
菓子は縁高（ふちだか）と称する重箱に入っており、黒文字と称する木製の楊枝が添えられている。

【会席料理】

会席料理は宴席に供される料理である。

本膳料理が廃れた現在、日本料理に於いては、儀式などで出される最も正統な料理形式である。

会席とはもともと連歌や俳諧の席のことであり、呼称の似た「懐石料理」と混同されがちだが、ルーツは同じであるものの、近世以降は明確に区別されている。

懐石料理は茶を楽しむためのものだが、会席料理は酒を楽しむためのものである。

江戸時代には会席が料理茶屋（りょうりぢゃや）で行われるようになり、酒席向きの料理が工夫されるようになった。

会席料理の献立は、一汁三菜（吸い物・刺身・焼き物・煮物）が基本である。

さらにお通し・揚げ物・蒸し物・和え物・酢の物などの酒肴が加えられ、最後に飯・味噌汁・香の物、水菓子となる。

<献立>

1. 先付(さきづけ)・・・前菜
2. 椀物(わんもの)・・・吸い物
3. 向付(むこうづけ)・・・刺身
4. 鉢肴(はちざかな)・・・焼き物
5. 強肴(しいざかな)・・・煮物
6. 止め肴・・・原則として酢肴(酢の物)、または和え物
7. 食事・・・ご飯・止め椀(味噌汁)・香の物(漬物)
8. 水菓子・・・果物

ご飯、止め椀、漬物は同時に供される。

ただし上記以外にも油物(揚げ物)や蒸し物、鍋物が出ることもある。

油物が供される場合には一般に強肴のあとである。

飲み物は基本的に日本酒、または煎茶である。

近年はほうじ茶やコーヒーが出されることもある。

明治時代以降は肉も出される。

シチューなどの洋食の皿が交えられたり、デザートとして洋菓子が供されたり、ご飯の代わりに蕎麦やうどんが出されることもあり、上記のような献立の流れに必ずしもとらわれるものではない。

【懐石と会席料理】

現代では茶道においても共通する客をもてなす本来の懐石の意味が廃れ、茶事の席上で空腹のまま刺激の強い茶を飲むことを避け、茶をおいしく味わう上で差し支えのない程度の軽食や類似の和食コース料理を指すといった実利的な意味に変化している。

懐石料理は茶事以外の場、例えば料亭や割烹などの日本食を扱う料理店を初めとして様々な飲食店で提供される饗応料理である会席料理と同じ「カイセキ」の発音の混同を防ぐため、茶事を目的とする本来の懐石を特に「茶懐石」と表して区別することもある。

懐石と会席料理は音が共通するため、しばしば混同されるが、両者は全く別のものであり、料理を提供する目的も異なっている。

懐石は茶事の一環であり、茶を喫する前に出される軽い食事で、酒も提供されるが、目的は茶をおいしく飲むための料理である。

一方、会席料理は本膳料理や懐石をアレンジして発達したもので、酒を楽しむことに主眼がある。料理の提供手順も異なっているが、顕著に異なるのは飯の出る順番である。懐石では飯と汁は最初に提供されるが、会席料理では飯と汁はコースの最後に提供される。

また一人一人に料理が盛って持ち出され、茶席におけるように、取り回し時に特別の作法を言われぬことなど、総じて料理屋で食べる会席料理は打ち解けたものであることが多い。

また料理店によっては料理のみを提供し、料理の後に薄茶の提供がないこともままある。加えて、懐石料理は本来量が少なかったことから、量の少ないコース料理全般を懐石と呼ぶ傾向があり洋風懐石や欧風懐石といった名称の料理が存在する。

尚、「懐石」には「料理」の意味も含まれているため、「懐石料理」とするのは重言となるとの向きもある。

【マナー】

懐石料理に限らず、お料理は、作り手から見れば、旬の素材を生かし、素材の持ち味を生かし、食べていただく方を思いやる心配りが大事だと言われている。

たとえば、年配のお客様にはは柔らかめの料理を、お酒がお好きなお客様にはお酒をゆっくり飲めるように料理を出す間隔を長めにとるなど、相手を思う心を大事にして出すのが懐石の心なのかも知れません。

いただく方も、その心にお応えして感謝しながらいただくということが大事です。

(1) タブーとされているお箸の使い方

・迷い箸

何を食べるか迷ってしまうこと。

前菜なんかで珍しい料理が並んでいると、お皿の上で箸が迷っていることがあります。

・刺し箸

ぬるぬるしたお芋をいただくときや壊れやすい煮物などは、つい、箸を突き刺しています。

2本とも突き刺すのではなく、片方の先で刺して挟むのはマナー違反じゃないそうです。

- ・渡し箸

お料理の器の上に箸を渡しておくことを言います。これは日常的に家庭でも気を付けたいと思います。

箸は箸置きにおきます。

- ・涙箸

箸の先から汁を滴らすこと。

取り皿で受けてお料理をいただくことにすれば、涙箸は防げますね。

- ・さぐり箸

鍋物やおでんなど食卓に鍋や大皿をおいている料理があります。その器の中を箸でかき回して、好きなものを探して食する、これもたしかに不作法な感じがしますね。

(2) 気を付けたい作法

- ・焼きものをいただく

一尾まるごとの魚は、上身の背のほうからひと口ずつ、魚自体は裏返ししません。

半身を食べ終わったら中骨を取り除きます。

中骨は手で身を押さえてはずしてもかまわないそうです。

でも、裏返して食べる方が食べやすいですが・・・。

- ・香のものをいただく

香のものは鉢に入ったものを取り回していただくことがあります。取り箸で、小皿に取り分けるのですが、元の鉢の中の食材が崩れたら後の人は嬉しくないですね。

とり箸で形を整えて次の人にまわす、これも当然と言えば当然ですね。

- ・箸置きがなかったら

箸袋で箸置を作りましょう。

見た目に美しく箸先を預けられるので清潔です。

箸置きはありませんかと確認するのも手ですね。間違っても渡し箸にならないようにしたいと思います。