

いつもの晩御飯をちょっと素敵にする

テーブルコーディネートは習っていても、
いつもの普通の食事の時は、どうしていいのかわからない。

- ・おもてなしはできるけど、いつものご飯が何もできない。
- ・毎日は時間がなく、何か特別なことはできない。
- ・でも、日常こそ力を入れずにちょっといい感じにしたい。
- ・習っているのに使い方がわからない。



そんなお声も聞こえてきます。

そこで、
いつもの食事で気をつけるポイントをお伝えします♪

1. ランチョンマットと箸置きを用意する

どんな食事の時でも取り合えず
ランチョンマット（折敷やトレイでも可）と箸置きを使う
習慣を付けよう！



- 日常の食器は毎日同じでも、ランチョンマットや箸置きが変われば、気分も変わるし季節感も出せる。
- 選ぶ、置く、という依頼をすることで家族と一緒に準備ができる（お子様への食育にもなる）
- 一人分のエリアを作ることによって、テーブルが整って見える

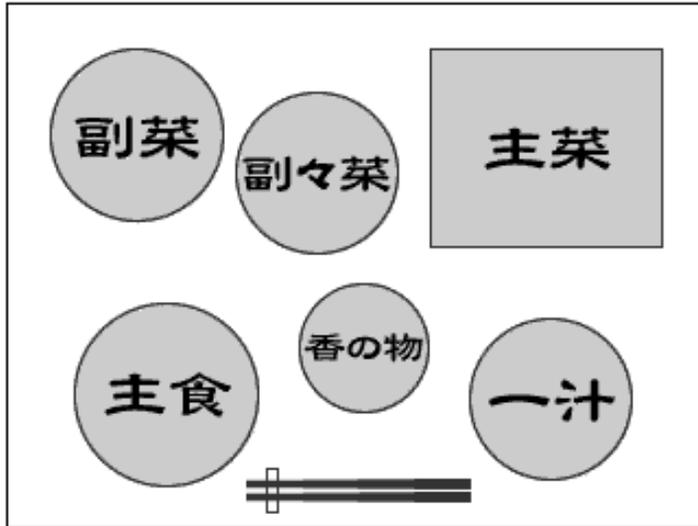
箸置きは季節ものを
取り入れるのに
オススメアイテム♪

2. いつものお茶碗、汁椀、取り皿をセットする

ほとんどのご家庭が、毎日使うお茶碗、汁椀は決まっています。
ここは悩まずいつものものをセットします。
（取り皿は余裕があれば変えてもOK）



3. 基本の配置（和食編）



- ・メインのお肉やお魚は右上
- ・ボリュームのある副菜は左上

* 主菜と副菜を一緒に盛る場合は、真ん中でもOK
(ハンバーグとサラダを一緒に盛る等)

一汁三菜とは？

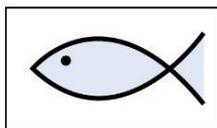
- ごはん：主食
- 汁 物：味噌汁、お吸い物
- 主 菜：メインのおかず
(肉や魚料理、卵・大豆を主材料にしたもの)
- 副菜2点：野菜を中心にしたおかず



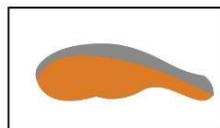
麺類の場合も考え方は同じ
麺が左、つけ汁等は右

4. 盛り付けを気にしてみる

<和食>



焼き魚の向き



切り身の場合

頭が**左**にくるように置く
切り身の場合は皮が**奥**

付け合わせは**手前**



<洋食>



付け合わせは**奥**

カットしたり
断面を見せると
動きが出る



5. 大皿は置き場所（置くルール）を決める

食事を大皿で提供する場合、大皿の種類は多種にわたることも。
そんな時でも、下に統一感のあるものを敷くとまとまります。 → トレイ・ランナー等



6. いつも使う物はまとめてセットしておく

いつも使うものは、トレイ等にまとめてセットし
常にテーブルに置いておく

(都度フィギュアを考えなくてもよくなる)



- * 紙ナプキン
- * 季節のお花 (季節のアイテム)
- * 調味料 (お醤油・お塩・・・)
- * 冷蔵庫から出すものは (ドレッシング等) 場所を用意しておく



7. 余裕があれば、テーブルクロスを敷いてみる

テーブルクロス1枚で雰囲気はガラッと変わります。
(テーブル上で一番面積が大きい)

都度、選んで敷くのは大変かもしれないので、今週はこれにする。など、決めてもいいかもしれません。

ちなみに、我が家は敷きっぱなしです。
汚れたら取り替えます (1週間くらいかな・・・)