

## ゲストとしてフレンチレストラン利用の流れと知識

予約 1	<p>フレンチレストランの場合、必ず予約が必要と考えていた方が良いでしょう。 気軽なビストロの場合でも、人気店の場合席を確保しておかないと、門前払いになる恐れがあります。 <b>予約は前日までにするのが基本です。</b> これはレストランの材料の仕込みを配慮しなければならないからです。 ただある程度材料の余裕があるので、ディナーなら当日の午前中でもOKの場合もあります。 電話をかける時は営業時間も考慮して、14:30~17:00、21:00~22:30頃にかけての方が良い。</p>
予約 2	<p>予約時に伝える最小限の情報としては、利用日時、利用人数、連絡先の電話番号、席の位置の希望 席の位置は原則的にレストランが決める事なので、希望が通らないといっても文句は言えません。 予約時に伝えないと食材の関係で食べられない料理(例えば、野生の食材のジビエなど) 誕生日や結婚記念日などに利用すると、特別のサービスをしてくれるレストランもありますので、 <b>『誕生日の記念に利用したいのですが、特別なサービスはありますか?』</b>と聞いてみましょう。 大きなケーキを別途注文する場合は追加料金を取られますが、小さなケーキ、食前酒、食後酒、記念写真を無料でサービスしてくれるレストランもあります。</p>
予約 3	<p>フランス パリのミシュラン三つ星レストランを予約する場合、最低でも一ヶ月前に予約しないと席が確保できないのが普通(ランチは余裕があります)です、日本から予約をする。 直接レストランに電話またはFAXをするか(FAXだとドキュメントが残り確実、滞在先のホテル名を記載しておきます)、<b>著名なレストランならクレジットカード会社、旅行会社等で予約代行してくれます。</b> 席数の少ないミシュラン三つ星レストランを予約した場合、事前に予約の再確認が必要な場合があります。</p>
服装	<p>男性の上着、ネクタイ着用を義務づけている最高級レストランでは、真夏でもそれに従うことになります。 服装を指定していない高級レストランでも、男性は上着を着用します。 女性の場合、エレガントなデザインのワンピースかスーツになるでしょう。 高級レストランなら、ビジネススーツはやめて、他のスーツかブレザーに、ワイシャツをおしゃれなものに、ポケットチーフを着け、靴もビジネスシューズを履き替えて、おしゃれなものに変えてみましょう。 <b>ドレスアップして食事すれば、レストラン全体の雰囲気良くなり、気持ち良く食事が楽しめます。</b></p>
入店	<p>名前を告げれば、レストランではレセプションで手荷物、コート等を預かって予約リストをチェックします。 レセプションを特に設けていないレストランでは、一般的にはメートル・ド・テルが、席に案内してくれます。 高級レストランの場合、ダイニングルームにすぐに案内せず、ウェイティングルームに案内する場合もある。 <b>ウェイティングルームでは食前酒を注文し、メニューやワインリストをじっくり見ることができます。</b></p>

# Staff

フレンチレストランでは、サービススタッフは以下の階層に分かれ服装も異なります

ディレクター	レストランの支配人ですが、お客様の送り迎えなどのサービスを担当することもあります
メートル・ド・テル	日本語で給仕長、英語ではフロアマネージャー、フロアのサービスを取り仕切ります
シェフ・ド・ラン	実際にテーブルの配膳を担当します
コミ・ド・レストラン	直接お客様のテーブルに配膳せず、シェフ・ド・ランの補佐をします
ソムリエ	ワインだけでなく、すべてのお酒の管理、サービスを担当します

受付係(英語ではレセプションist)などのスタッフがいます。

サービススタッフとして、ギャルソン(日本語では給仕人、英語ではウェイター)という言葉がよく使われますが、高級フレンチレストラン以外のレストランやビストロでは、シェフ・ド・ラン、コミ・ド・レストランを区別しないで、ギャルソンを用いる例が多いようです。

フランスの高級レストランでサービススタッフは「ギャルソン！」と呼ばないで、「ムツシュ(Monsieur)！」、女性なら「マダム(Madame)！」と呼ぶ。

## ゲストとしてフレンチレストラン利用の流れと知識

席につく	<p>ダイニングルームには基本的に男性が先に入り、女性が後から続きますこれは女性だけでレストランに入れなかった時代のなごりのマナーです。但しこれはフランスでのマナーの場合です。</p> <p>日本ではレディ・ファーストでも勿論構わないと思います</p> <p>テーブルに着くと座る位置の椅子を引いてくれるので、<b>女性が先に壁を背にして座ります。</b></p>
テーブル1	<p>テーブル上には、プレゼンテーションプレート(ショープレート、サービスプレート、飾り皿とも言います。この上に料理を置く場合と、すぐに片づける場合と、レストランにより違いがあります)</p> <p><b>ナプキン、カトラリー、グラスが人数分用意されています。</b></p>
テーブル2	<p>テーブルの<b>ナプキン</b>は飲物や食事がサービスされるまでならいつ取っても構いません</p> <p>席につくと、『お食事の前に何かお飲物はいかがですか?』と</p> <p>食前酒(アペリティフ Aperitif 食欲促進酒の意味です。)を聞いてきます</p> <p>必要なければ注文しなくても良いし、食前酒を楽しみながら料理のメニューを見たいのであれば、お好きな飲物を注文しましょう。</p> <p><b>通常食前酒のメニューはありませんので、代表的な食前酒の名前を覚えます。</b></p>
食前酒	<p>ウェイティングルームなどで食前酒を楽しみたい場合や、アルコール度数の強いものではなく、すっきりとした味わいのお酒が適しています</p> <p><b>スパークリングワイン、シェリー酒、カクテルが代表的な食前酒です</b></p> <p>レストランでは、スパークリングワインは通常シャンパーニュ地方のシャンパーニュ(日本ではシャンパンとも呼ばれていますが、ここではシャンパーニュの名前を使います)を使用します</p> <p>食前酒に日本人なら(ドイツ人、ベルギー人も?)、ビールを注文したいと思う人も多いでしょう</p> <p>ビールを頼んでも勿論構わないのですが、フランス料理が好きな人から、フランス料理を食べたことがない無知な人だと冷たい視線を浴びることを覚悟してください。</p>

## 代表的な食前酒 - 1

### ・シャンパーニュ(シャンパン)

グラスで注文しますが、通常はそのレストランで標準としているメーカーの**極辛口(仏 Brut)**のものを使います。フランスの高級レストランでは、ボトルを持ってきて、『この銘柄で良いか?』確認を求めることがあります。

### ・シェリー酒

昔は主流であったシェリー酒(酒精強化ワインと呼ばれ、ブランデーなどのアルコール度数の高い蒸留酒を加えて熟成させたワインです。)ですが、現在は注文する人は少なくなっているようです。シェリー酒にもいろいろ種類がありますが、食前酒としてはドライシェリー注文します。メーカーとしては、スペインのティオ・ペペが有名です。

### ・カクテル

シャンパーニュ、白ワインをベースにした軽いカクテルを注文する人が多いようです。

### ●シャンパーニュをベースとしたもの

#### ・キール・ロワイヤル

クレーム・ド・カシスにシャンパーニュを加えて軽くステアしたカクテルです。シャンパーニュを白ワインに代えたものがキール(こちらが元祖)になります。

#### ・ミモザ

オレンジジュースにシャンパーニュを加えて軽くステアしたカクテルで、とても軽やかな味わいは女性向きです。ミモザは花の名前で、春にオレンジ色の花を咲かせます。

#### ・ベリーニ

ピーチネクターにグレナデン・シロップとシャンパーニュ(本来はイタリアのスパークリングワイン スプマンテ)を加えて軽くステアして作ります。

### ●白ワインをベースとしたもの

#### ・キール

キール・ロワイヤルの項で書いたように、クレーム・ド・カシスに白ワインを加えて軽くステアしたカクテルで、ブルゴーニュ地方、ディジョン市長キール氏が考案したカクテルです。

#### ・スプリッツァー

氷を入れたグラスに白ワインを注ぎ、ソーダを加えて軽くステアして作ります。レシピから想像できるように、アルコール分が少なくすっきりした爽やかなカクテルです。

## 代表的な食前酒 -2

### ●リキュールをベースとしたもの

リキュールをベースとしたものは、ソーダで単に割ってレモン汁を注ぐカクテルが食前酒に向いています。カンパリ(薬草系)をベースに使ったカンパリ・ソーダが代表的なものですが、オレンジ・キュラソー(果実系)やアマレット(種子系)などを使っても食前酒に向いています。

### ●アルコールに弱い人、受け付けない場合

アルコールが弱い人はグラスワインを注文するか、ハーフボトルを注文しましょう。

グラスワインは白、赤用意してありますので、前菜、魚料理用に白、肉料理に赤のグラスワインを注文すれば十分。

ワインに力を入れているレストランでは、グラスワインでも銘柄を選択できるように配慮していることがありますので、アルコールに弱い人でなくても、いろいろなワインを試飲(デギュスタシオン)する楽しみが生まれます。

ハーフボトルは種類が限られてきますが、4杯弱の分量なので、レストランにカップルで行った場合、銘柄によってはグラスワインを注文するより割安になります。

アルコールを受け付けない人は、食前酒にノンアルコールカクテルでも飲むか食事中は水を飲むしかありません、ジュース、コーラなどのソフトドリンクは、たとえレストランに用意してあっても、食事中は飲むのを控えましょう。

### ミネラルウォーターの場合

ガス入り(フランスのペリエ、イタリアのサンペレグリーノが有名です。)

ガス抜き両方のミネラルウォーターを通常用意してありますので、好みのミネラルウォーターを注文しましょう。

ガス入りのミネラルウォーターは苦手な人が多いですが、慣れてくると飲み心地がすっきりしていて、フランス料理のようにバター、クリームを使う食事に合わせるには、ガスなしよりも向いています。

食前酒の注文の後に、料理のメニューが運ばれてきます。

高級レストランにカップルで行った場合、女性には料金表示のないメニューを渡す場合があります。

## ゲストとしてフレンチレストラン利用の流れと知識-2

### 料理を注文

アラカルトしか用意していない場合、コース料理しか用意していない場合、両方用意している場合があります。コースの料理はアラカルトと同じ料理であっても、分量(ポーション Portion)を小さくしているはずですが、レストランはディナーを食べるところですから、アラカルトがあるから前菜1品だけということではできません。

最低でも**前菜と主菜(魚・肉などのメインの料理)、前菜2品、主菜とデザート**の組み合わせで注文します。アラカルトで注文する場合、前菜から一品、メインの魚か肉料理(主菜)から一品、チーズかデザートを選んで、普通の人には十分な量になるように配慮してあるはずですが、通常チーズとデザートはメインの料理が食べ終わった後に注文。但し調理に時間がかかるデザートが多い場合、最初に決めてもらうことがあります。料理を選ぶ場合、軽い料理から重い料理が基本です、前菜でフォラグラのポワレのような料理もありますので、あまりこだわらないでも良いと思います。

アラカルトは

**前菜**(アントレ Entreeまたはオードブル Hors - d'oeuvre)、**魚料理**(ポワソン Poissons)、**肉料理**(ヴィヤンド Viandes)、**チーズ**(フロマージュ Fromages)、**デザート**(デセール Desserts)の順に分けて書かれているのが一般的です。また**サラダなどの野菜料理**(Legume)を別に設けている場合もあります。

コース料理の場合、料金によって品数が異なるコースがいくつか用意されていると思います。

通常コース料理の場合、デザート、食後の飲物は含まれますが、チーズは含まれない場合が多いようです。

日本では少ないですが、**一品が小さく品数が多いムニユ・デギュスタシオン(Menu degustation)**と呼ばれるお試し用コースが用意される場合もあります。

**プリフィクス**と呼ばれる、**前菜、魚料理、肉料理、デザート**を、決められたいくつかの料理の中から選んで注文するコース料理のスタイルを取っている場合があります。

正式なフルコースは、**アミューズ・ゲール**(軽い前菜でメニューには載っていない場合が多い。喜ばせる一口の意味です。Amuse - gueule)、**前菜**(二品以上の場合もあります。)、**スープ、魚料理、グラニテ**(お口直しの氷菓 Granite)、**肉料理、サラダ、チーズ、デザート**(アヴァン・デセール Avant dessertという本来のデザートの前に、軽いデザートがもう一品出る場合もあります)です。

積極的にサービススタッフと会話を楽しみ、素晴らしいひとときを作ってください。



## ワインを注文

料理を注文すると、ソムリエがワインリストを持ってきて、ワインの注文を取りにきます。料理との相性や味の好みが変わっていて、ワインがリストにある場合は何の問題もありません。ワインリストを見ても何を注文したら良いかさっぱりわからない場合は、希望する価格帯で、以前飲んでおいしかった銘柄(ワインリストになくても)を教えて、料理との相性を聞いてみると良いと思います。相手はプロですから、ワインの品種の多さ、味、香りの訓練に素人は簡単には太刀打ちできません。ソムリエの知識を利用しておいしいワインを飲むことが大切です。

セレクトしたワインによっては、デキャンタージュ(瓶でワインを空気に触れさせて、風味や香りをより引き立たせます。また古いワインの場合、瓶の底にたまったワインの澱を取り除きます。)

## 食 事

基本は、その振る舞いが「人から見てエレガントで楽しそう」かどうかということです。あまり堅苦しく考えては、せっかくの食事が楽しめませんので、「食べる時に音を立てない」、「カトラリーは外側から使っていき、食事中にカトラリー使わない時は、カトラリーをお皿の上にハの字に置く」、「食べ終わったら、カトラリーをお皿の右側に並べて置く」、「食事中に席を立つ時は、ナプキンを椅子の上に置く」、「食事を終えて席を立つ時は、ナプキンをテーブルの上に、きちんと折り畳まないで置く」など常識的な事を守れば、特に大きな問題は起きないと思います。

### ・アミューズ・ゲール(アミューズ・ブーシュ、単にアミューズともいいます。)

中級レストラン以上では、最初にアミューズ・ゲールが運ばれてきます。アミューズ・ゲールは基本的にレストランのサービスなので、アラカルトで注文した人でもサービスされます。

### ・テーブルセッティングとカトラリー

前にプレゼンテーションプレート、上か左にナプキン、右手にナイフ二種類(前菜用、主菜用)、左手にフォーク二種類(前菜用、主菜用)、左手奥にパン皿、バターナイフ、右手奥にグラス二種類(水用、ワイン用)がセッティングされています。セッティングしていない場合は、料理を注文した後か、前菜と主菜の間などで、注文した料理に応じて、カトラリーの数を調整します。魚料理を注文した場合、フィッシュナイフに交換したり、ソースの多い料理の場合、ソース・スプーンを追加したりします。高級ワインを注文すると、ワイングラスも「リーデル」(オーストリア製口吹きハンドメイド)などのグラスに交換してくれることもあります。

### ・パンのサービス

パンは一般的にアミューズ・ゲールと前菜またはスープの間にサービスされます。フォーマルなディナーではなく一般のレストランでは、出されたらすぐに食べてかまいませんお替りも自由です。フレンチレストランでは基本的に食べるタイミングに合わせて、パンや料理がサービスされます。(このように一品、一品、食べるタイミングに合わせて、温かい料理をサービスする方法を『ロシア式サービス』といいます。)

※パンはあくまで料理をおいしく食べるための引き立て役です。

(ソースがおいしいからと、パンでお皿をきれいにぬぐう人がいますが、見た目エレガントでないので、高級レストランでは控える) 親切なレストランではソース・スプーンを用意してくれることもあります。

但しソース・スプーンを用意してくれたかと言って、ソースだけを舐めることは厳禁です。

料理の交換	古いテーブルマナーの本では、お皿の交換をしてはいけないと書いてありますが、宮中晩餐会やフォーマルなディナーならともかく、高級レストランでもお皿の交換をして、相手の料理を楽しんでも構わないと思います。サービススタッフを呼んで『お皿を交換したいのですが』と言えば交換してくれます。
ワインのサービス	ワインをボトルで注文すると、ソムリエがセラーから注文したワインを持ってきて、ラベルを見て確認を求めます、 <b>銘柄、ヴィンテージを確認してOKを伝えます。</b> 次にコルクを抜いて、ソムリエが最初にテイastingしてから(しないこともあります。)ホストにワイングラスに少し注ぎますので、テイastingしましょう。 ホストはワインの <b>色・濃度、香り、味の順にチェック</b> するのですが、詳しいテイastingのやり方を知らなければ、香りを嗅ぎ、口に含んで味を確かめ、ソムリエにOKを伝えれば充分です。 明らかにカビ臭がしたり、酸化して、酸味がきつすぎて飲めないような異常がない限り、ワインの交換はできません
<p>ワイングラスが空になっても自分で注いではいけません。相手に注いでもらうのも禁止です          ボトルでワインを注文した場合、ラベル(仏語でエチケット Etiquette)を剥がしてもらい記念にしましょう</p>	
フロマージュ (チーズ)	メインの料理を食べ終わると、通常はコースに含まれていないフロマージュの注文を聞きに来ます レストランのフロマージュはいろいろなタイプフロマージュを試す絶好のチャンスでもあり2,000円以内で好きなだけ自由に食べて良いなら、試してみる価値はあると思います フロマージュを選ぶポイントはワインとの相性。フロマージュのためにグラスワインを頼んでも良いですが、赤ワインを一杯残しておくのが賢い方法
デセール (デザート)	厨房で仕上げた皿盛りのデセールの場合は別ですが、ワゴンから選んで盛り付けてもらう場合、「お好きなものをお好きなだけ」ですので、遠慮なくサービススタッフに希望します 付け合わせのフルーツやソースも自由に選べる場合があります
食後の飲み物	食後の飲み物は、エスプレッソ、コーヒー、紅茶、ハーブティー(アンフュージョン infusion)、煎じ茶(レストランによってはフレッシュハーブティーを使っている場合があります) 高級レストランではおかわり自由なので、物足りなければおかわりを注文しましょう 日本のレストランではコーヒーなどはコース料金に含まれる場合がほとんどですが、フランスではコース料理でも飲み物はすべて(コーヒー、ミネラルウォーターなども)別料金
プティフール Petits fours 小菓子	プティフールはアミューズ・グールと同じで、食後の飲み物を注文した人へのサービス品 そのためメニューには載っていませんし、サービスされないこともあります 小菓子なので量はサービスされませんが、お腹がいっぱいで食べられない時は持ち帰りも可能です



## 食後酒

### 遅効性酒類の飲酒に注意

#### 食後酒 ディジェスティブ Digestif 消化促進酒

プティフルを食べながらコーヒーを飲み終えると、『食後に何かお酒でもいかがですか?』と聞いてきます。日本では食後酒までたしなむ人は少ないですが、フランスではかなりの人が注文し、シガールームへ行ってシガーをくゆらせながらディジェスティブを楽しむ人もいます。

食後酒はブランデーやリキュールなどのアルコール度数の高い飲み物が主流ですので、食前酒と同様に、通常食後酒のメニューはありませんので、注文したい人は、代表的な食後酒の名前は覚えておきましょう。

食後酒は胃に刺激を与えて消化を促すためのものなので、アルコール度数の強いお酒が適しています。最も一般的な食後酒はブランデーで、フランスではシャンパーニュと同様に法律で製法等が決められているものに、コニャックとアルマニャックがあります。コニャックの方が一般的に高価です、品質的にはアルマニャックもひけを取りませんので、あまりコニャックのナポレオンやXOにこだわる必要はないと思います。

蒸留酒としては、リンゴでカルヴァドス、ブドウの絞り残しを再発酵して蒸留したマール(イタリアではグラッパと呼ばれます。)など

デセルの余韻を楽しみたい人は、ポートワイン(シェリー酒と同じ酒精強化ワインで、ヴィンテージ物は高価ですが、とても美味) 果実系のリキュールなど甘口のお酒が適しています。

マディラ酒(これも酒精強化ワインで、肉料理のソースにもよく使われます。)を選んでも良いでしょう。

果実系リキュールは、グランマルニエ(オレンジリキュール)、コアントロー(ホワイトキュラソー)、フランボワーズなど。また果実系ではなく種子系ですが、最近人気があるリキュールに、あんずの核を原料としたアマレット。

またカクテルが好きな方は、ドライマティーニ、ウオッカマティーニ、ギムレット、マンハッタンなどのカクテルも食後酒向き。これらのお酒はどれもアルコール度数が強いので、食事中的ワインやシャンパーニュで酔ってしまった人は、食後酒は控えましょう。酒場や居酒屋ではないのですから、フレンチレストランで泥酔状態ほどみっともないことはありません。

# 会計

## テーブルチェックが基本

### 会計

サービススタッフを呼んで明細書を持ってきてもらいましょう  
明細書に間違いがないかチェックし、支払いは席で行います  
明細書を持って入口に行く必要はありません

レセプションに預けた荷物を受け取るのを忘れないように注意  
高級レストランなら出口までいねいに送ってくれ、優雅な気分で退店できるはずです

会計は、食前酒、フロマージュ、食後酒も頼むと、結構な金額になるので考慮しておいてください  
レストランによってはミネラルウォーター(明細書にEau minéraleまたはミネラルウォーターの  
銘柄を書くこともあります。)

パン(Pain)、バター(Beurre)代を別途請求する場合がありますので注意が必要です

料金の他にサービス料(通常は10%ですが、店によっては12%位取るところもあります)  
税金も加算されますので、明細書のチェックは慎重に行ってください

通常料金には税金とサービス料が含まれていますが、高級レストランでは合計金額の10%くらい  
切りの良い金額のチップを置いた方が良いでしょう

但し不快な思いをしたなら払う必要はないと思います  
クロークには2Euroも渡せば十分です