



わたしを満たす時間を、もっと心地よく

アフタヌーンティ マナー&ティーペアリング 講座





この講座の目的



アフタヌーンティを楽しむことは、
自分をケアする方法のひとつでもあります。

わたし自身、
自分のために紅茶を淹れることから、
自分をケアする第一歩が始まりました。



この講座では、マナーやティーペアリングを学びながら、
自分のために選び、
自分に心地よい時間をつくること
を体験していきます。



アフタヌーンティとは

アフタヌーンティの歴史

Afternoon
Tea



1 英国の貴族社会



アフタヌーンティの始まりは、**英国の貴族社会**。
当時の上流階級では、**食事は朝食と夕食の1日2回**。
朝食は9～10時頃、
夕食は夜の社交(夜会・ディナー)の時間でもあり、20時頃から始まっていた。
そのため、朝食から夕食までの時間が長く、夕方になるとお腹が空いてしまいます。

2 ベッドルームで空腹をしのぐ



そこで最初は、**ベッドルームにパンと紅茶を運ばせて、空腹をしのいでいたのだそうです**。

3 友人を招き午後のお茶会へ



やがてそこに友人を招くようになり、**午後のお茶を囲んで、おしゃべりを楽しむ時間へ**。

4 応接間でゲストをもてなす社交の文化へ



さらに、応接間(ドローイングルーム)でゲストをもてなすようになり、**アフタヌーンティという社交の文化へと発展していきました**。

アフタヌーンティとは

その先にあるもの

当時のお茶会は…

自領の豊かさをアピールしたり、
自由がない女性たちの**数少ない**
情報交換の場だったので、
マダムのプライドと威信をかけての
生活発表会の場でもあった。

いまのアフタヌーンティは…

美味しいお茶とおしゃべりを楽しむ、
午後のひととき。

マナーとは、
「技術」ではなく、**「相手への配慮の現れ」**
です。

アフタヌーンティのマナーとは、
歴史から紐解かれる**暗黙のルール**と、
相手への配慮で、できているものです。

今日は、それを身に着けて帰ってほしい
と思っています。



アフタヌーンティの選び方

アフタヌーンティは、ホテルやお店によって内容も雰囲気もさまざま。
誰と、どんな時間を過ごしたいのかを考えながら選んでみましょう。

01

メニュー

フードと紅茶の内容をチェック



- ✓ スイーツやセイボリーは、自分や一緒に行く人の好みに合っているか。
- ✓ 紅茶はどんな種類が用意されているか。
- ✓ 紅茶は種類を変えながら、何杯でも楽しめるか。

02

時間帯

アフタヌーンティは、基本的には
午後の時間に楽しむものです。



ホテルによっては、午前中や夕方～夜に提供されることもあります。初めてなら、まずは午後の時間帯がおすすめです。



滞在時間について

多くのお店が時間制です。ゆっくりお茶や会話を楽しみたいなら、3時間制など、滞在時間が長めのプランがおすすめです。

03

人数

おすすめは、4～6名程度。



会話もしやすく、みんなでひとつの時間を楽しみやすい人数です。多くても、8名程度までをひとつの目安にしましょう。

04

過ごしたい時間・雰囲気

どんな時間を過ごしたいかから選ぶことも大切です。

格式あるホテルや
レストランで



- ✓ ドレスコードのある、格式あるホテルやレストランで、特別な時間を楽しみたい。
- ✓ 記念日やお祝いなど、きちんとした雰囲気ですごしたいときに。

カジュアルなホテルや
カフェで



- ✓ 肩肘張らずに楽しめるカジュアルなホテルやカフェを選びたい。
- ✓ 友人とのおしゃべりや自分のためのリラックスした時間におすすめ。

当日までの準備

アフタヌーンティを心地よく楽しむために、
予約から当日までに準備しておきたいことがあります。

01 予約のしかた

予約は、電話またはウェブサイトから。

予約するときには、次のことも確認しておきましょう。



1 苦手な食材・アレルギー



参加者全員に、
苦手な食材やアレルギーの有無を
事前に聞いておきます。
必要がある場合は、予約時にお店へ
伝えておきましょう。

2 席のリクエスト



窓際／静かな席／テーブル席／ソファ席など、
希願があれば予約時に伝えておきます。
お誕生日やお祝い、交流会など、
その日のテーマや主旨も伝えておくとうれしいです。

3 ドレスコードの確認



ドレスコードがある場合は、
あわせて注意点も確認しておくとうれしいです。
たとえば旅行中に訪れるなら、
「スニーカーでも大丈夫ですか？」
など、当日の服装について
具体的に聞いておくこともできます。

02

参加者への連絡

予約ができれば、参加者にも事前に共有します。

お伝えする内容



日時



待ち合わせ場所



ドレスコード



特にドレスコードがある場合は、当日困らないよう、早めに伝えておきましょう。



03

ドレスコードについて

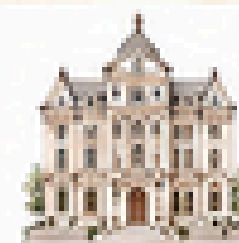
服装は、訪れる場所の雰囲気や格に合わせて選びます。

カジュアルな場所の場合



きれいめのスタイルで楽しめます。

格式あるホテルやレストランの場合



その空間に合わせて、少しきちんとした装いを選びます。



いずれも、食事のじゃまになる香水はNGです。

女性の場合

- ✓ 肌の露出を抑えたワンピース
- ✓ ジュエリーはパールが王道
- ✓ バッグは小さめに
- ✓ 手元のアクセサリはできるだけ控えめに



男性の場合

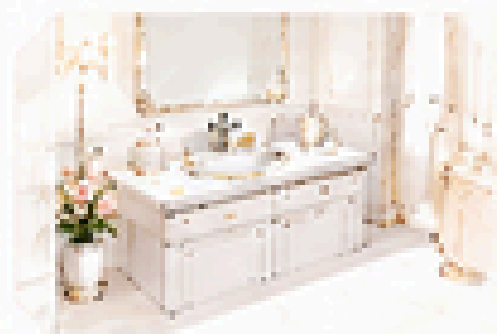
- ✓ ジャケット
- ✓ タイ



当日を迎えたら



01 席につく前に



まずは、事前に
化粧室を済ませておきましょう。



コートや大きな荷物は
クロークへ預け、
席には**小さめのバッグ**だけ
を持ていきます。



携帯電話は、
マナーモードにしておきましょう。

02 席順

本来のアフタヌーンティは、
マダムを中心にテーブルを囲むもの
でした。

現在の「午後のお茶会」では、
お友達同士で楽しむのであれば、
席順をあまり気にする必要はありません。

ただし、お誕生日会などで主役がいる場合や、
目上の方など**主賓が参加する場合**には、
お庭や景色がよく見える奥の席に
お座りいただきます。

基本的にはホテルのスタッフがよく見ていて、
スマートに案内してくれます。



当日を迎えたら

03 席への入り方・座り方

- 1 まず、**椅子の左側**に立ちます。
- 2 スタッフが椅子を引いてくれたら、左側から入り、椅子を押してくれるタイミングに合わせて、ゆっくりと座ります。
- 3 **膝の裏に椅子が触れたところ**で、静かに腰を下ろすと、きれいに座れます。
- 4 小さなバッグは、
・**背中と椅子の間**
・**自分の椅子の右下**
のどちらかに置きます。

04 席についたら

格式あるホテルやレストランでは、最初に**食前のドリンク**が届くことが



食前のドリンクを楽しみながら、最初の紅茶を選びましょう。

おすすめ

最初の一杯は、さっぱりとした味わいの紅茶がおすすめです。



05 ナプキンを広げるタイミング

- 1 最初のオーダーを終えたら、その日の主賓、または最も目上の方が**ナプキンを広げたことを確認**してから、自分のナプキンを広げます。
- 2 ナプキンは**二つ折り**にして、膝の上に置きます。
- 3 このとき、**折り目(輪になっている側)**を**手前**にして置きましょう。



アフタヌーンティの楽しみ方

01 紅茶について

- 1 紅茶がポットで提供される場合、1ポットには、**カップ約2杯半の紅茶**が入っています。
- 2 最初の一杯は、スタッフが注いでくださることが多いですが、**2杯目からは自分で注ぎます。**
- 3 茶葉を濾す**ティーストレーナー**は、基本的には手で持って使います。ただし、スタッフがティーストレーナーをカップの上に置いて注いでくださった場合は、**その方法に倣いましょう。**
- 4 ミルクを使いたい場合は、遠慮せずスタッフにお願いしてください。

1ポット
カップ約2杯半



02 ティーカップの持ち方

カップのハンドルは、**指先でつまむように持つ**とエレガントです。ただし、うまく持てない場合は、**ハンドルに指を入れて、安定するように持ってもOK。**無理をせず、紅茶を楽しみましょう。

指先でつまむように持つ



ハンドルに指を入れて持つ



アフタヌーンティの楽しみ方

02 スリーティアスタンドについて

もともとアフタヌーンティのフードは、**一皿ずつサービス**されていました。

ホテルやレストランでは、3段のスリーティアスタンドでまとめて提供されることも多いため、**食べ進める順番**を知っておきましょう。

アフタヌーンティは、もともと**食事の代わり**として**楽しまれていたもの**。
基本的には、**塩味のあるもの**から**甘いもの**へと進みます。

食べ進める順番(基本)

1



セイボリー
(下段)

2



スコーン
(中段)

3



ペイストリー
(上段)



焼きたてのスコーンが別のお皿でサービスされたり、途中や最後に提供されたりすることもあります。
その場合は、**お店のサービスに合わせて楽しみましょう**。

上段 ペイストリー

甘みのある
生菓子や焼き菓子

中段 スコーン

下段 セイボリー

サンドイッチなど
塩味のあるもの



ティーペアリングとマナー

01 セイボリー

ティーペアリング

セイボリーには、さっぱりとした味わいの紅茶がおすすめです。



ディンブラ



キャンディ



ニルギリ



ヌワエリヤ



和紅茶

など

これらが無い場合は、



ダーズリン
(セカンドフラッシュ)



キームン

などを選んでみましょう。

いずれも、まずはストレートティーで楽しむのがおすすめです。



01 セイボリー

いただき方

- 1 セイボリーは、手で自分のお皿に取ってOKです。
- 2 右手は紅茶のカップのハンドルを持つため、フードを取ったり、食べたりするときは、基本的に左手を使います。
- 3 ただし、ナイフとフォークが用意されている場合は、カットして食べてもOKです。
- 4 一度にたくさん口に入れてしまうと、会話を止めてしまいます。自分にとっての一口サイズを見極めて、少し小さめにカットしていただきます。



ティーペアリング

セイボリーには、さっぱりとした味わいの紅茶がおすすめです。

ディンブラ / キャンディ / ニルギリ / ヌワラエリヤ / 和紅茶 など

これらが無い場合は、ダージリン(セカンドフラッシュ) / キーモン などを選んでみましょう。

いずれも、まずはストレートティーで楽しむのがおすすめです。

カトラリーの扱い方

- 1 食事中、ナイフやフォークの刃先を同席している方に向けるのはNGです。
- 2 会話をするときはカトラリーを置いて、食事だけでなく、会話も一緒に楽しみましょう。
- 3 食事の途中で手を休めるときは、ナイフとフォークをお皿の上に「ハの字」に置きます。
- 4 カトラリーレスト(ナイフレスト)が用意されている場合は、カトラリーをそこへ戻します。



ティーペアリングとマナー

02 スコーン

🍵 ティーペアリング

スコーンは、**バターのコク**と、ほんのりとした甘みを楽しむ焼き菓子。

そこに紅茶を合わせることで、**口の中がすっきりとし、スコーンのおいしさをもう一度楽しむことができます。**

特におすすめなのは、**アッサムやセイロンなど、コクのある紅茶。**

バターやクロテッドクリームの濃厚な味わいを、紅茶がすっきりと整えてくれます。

スコーンをひと口、紅茶をひと口。

交互に楽しむことで、どちらのおいしさも感じやすくなります。

🍵 おすすめの紅茶



アッサム



ウバ



アールグレイ



ミルクティーがおすすめです。

🍵 ミルクが先？紅茶が先？論争

「ミルクが先か、紅茶が先か？」

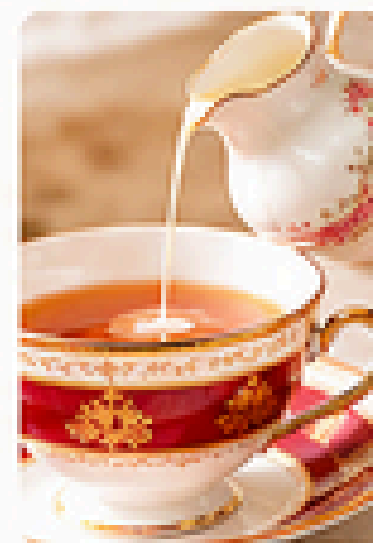
この問いは、**英国紅茶論争**ともいわれ、130年もの間、議論が続いています。

英国王立化学協会は、**ミルクを先に入れたほうがおいしい**という結論を出しました。

その理由は、熱い紅茶に冷たいミルクを注ぐよりも、冷たいミルクに紅茶を注いだほうが、**ミルクのタンパク質が熱によって変化しにくいから**です。

ちなみに昔は、安価で質の低い磁器は熱湯を直接注ぐと割れることがあったため、先に冷たいミルクを注いで温度を和らげていました。

一方、上質な磁器を使える身分の人は、紅茶を先に注ぐことができました。そのため、**王室や貴族の方々は「紅茶が先」**だったともいわれています。



ティーペアリングとマナー

02 スコーンの楽しみ方

スコーンの種類

カントリースコーン

カントリースコーンには、「**オオカミの口**」と呼ばれる割れ目があります。この割れ目から、**横に割って**いただきます。



アフタヌーンティスコーン

アフタヌーンティで提供されるスコーンは、手で割るとポロポロと崩れてしまうこともあります。その場合は、**ナイフを横から入れて切り分けてもOK**です。



スコーンに縦にナイフを入れるのはマナー違反



スコーンには、**縦にナイフを入れない**ようにします。大切な食器を傷つけてしまうことはもちろんですが、その由来にも理由があります。スコーンは、スコットランドの歴代の国王の戴冠式で使われた「**王座の石**」に由来するともいわれています。（諸説あり）そのため、神聖なスコーンに縦にナイフを入れることを、**神への冒瀆と考える人もいます**。



ティーペアリングとマナー

02 ジャムとクロテッドクリーム

スコーンは、**ジャムとクロテッドクリーム**をつけて食べるのが主流です。
共有で用意されている場合は、**自分が使う分だけを自分のお皿に取り分けましょう。**
お皿の手前に置いておくと、使いやすくなります。
そして、ここにも2つの楽しみ方があります。

デボンシャースタイル

クロテッドクリーム → ジャム



クロテッドクリームを**先に塗り**、
その上にジャムをのせます。
スコーンの熱でクリームが少し溶けるのが
好みの方にも。

コーニッシュスタイル

ジャム → クロテッドクリーム



ジャムを**先に塗り**、
その上にクロテッドクリームをのせます。



ティーペアリングとマナー

03 ペイストリー

最後は、ケーキやタルト、マカロンなどの
ペイストリー(生菓子・焼き菓子などのスイーツ)。
季節のフルーツを使ったケーキやタルト、
チョコレートを使ったお菓子などが並びます。

🍵 ティーペアリング

ペイストリーは、使われている素材や味わいに合わせて、紅茶を選んでみましょう。



フルーツを使った
ケーキ・タルト



ダージリン



ニルギリ

などのストレートティー



モンブラン・バターを
使った焼き菓子



アッサム



ウバ



濃厚なチョコレート



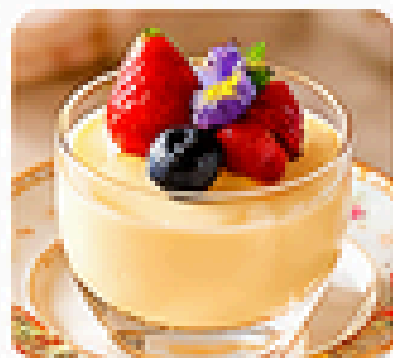
アッサム



ウバ



アールグレイ



プリン・ムース・ゼリー



ヌワラエリヤ



キャンディ



ティーペアリングとマナー



濃くなった紅茶も楽しんでみる

ほとんどのお店では、ポットの中に茶葉が入った状態で紅茶が提供されます。
時間が経って紅茶が濃くなった場合は、お湯(ウォータージャグ)をいただいて薄めることもできます。
でも、わたしは濃くなった紅茶は、**ミルクティー**としていただく派です。
茶葉によって、ミルクを加えたときの味わいも変わります。



アッサム



甘みを感じる、
こっくりとしたミルクティー



ウバ



刺激的で、
しっかりとした味わいのミルクティー



ディンブラ



さらっとした、
飲みやすいミルクティー



アールグレイ



柑橘系の香りが爽やかな
ミルクティー



ダーズリンは、シーズンの違いも楽しんで

ダーズリンのシーズンが選べる場合は、ぜひ**飲み比べてみましょう**。
余裕があれば、茶園での飲み比べも楽しんでみてください。

ファーストフラッシュ

春摘み: 3月~4月頃



その年最初に摘まれる**新茶**で、
「**紅茶のボジョレーヌーボー**」
ともいわれます。
香りを楽しむため、
ミルクを入れず、
ストレートでいただくのが
おすすめです。

セカンドフラッシュ

夏摘み: 5月下旬~6月頃



「**紅茶のシャンパン**」と
称される、ダーズリンの中で
最も高く評価される
最高峰のシーズンです。
ストレートティーが
おすすめです。
アイ스티ーにして
楽しむのも◎。

オータムナル

秋摘み: 10月~11月頃



春摘みや夏摘みに比べて、
**深みのある、
しっかりとした味わい**を
楽しめます。
ストレートはもちろん、
ミルクティーにして
楽しむのもおすすめです。

暮らしの中に、 あなたのための特別な時間を

イギリスでは、今も暮らしのさまざまな場面に、
紅茶を楽しむ時間があります。

特別な場所へ出かけなくても、
一杯の紅茶から、自分のための時間をつくることができます。

さあ、あなたのために紅茶を選んでみましょう。

その日の体調や気分に合わせて、
お気に入りの紅茶をゆっくりと淹れてみてください。



Bed Tea | ベッドティー

朝起きてすぐに飲む、目覚めの紅茶

ミルクティーがおすすめ。
さっぱりとしたハーブティーも◎。



Breakfast Tea | ブレックファストティー

朝食と一緒に楽しむ紅茶

各メーカーから、朝食に合わせて、
短い時間でも濃く淹れられる
ブレックファスト用のブレンドが出ています。



Elevenses Tea | イレブンジズ・ティー

午前中、仕事の合間に楽しむティーブレイク

オフィスや家庭で気軽に紅茶を淹れるなら、ティーバッグも。
お気に入りの紅茶を、たっぷり入って冷めにくいマグカップで
楽しみましょう。



Lunch Tea | ランチティー

ランチタイムに楽しむ紅茶

肉料理やパスタなど、しっかりとした料理にも紅茶はよく合います。
ダージリン、ヌワラエリヤ、ニルギリなど、
さっぱりとした味わいの紅茶が、口の中をすっきりと
リセットしてくれます。



Midday Tea | ミッドデイ・ティー

午後3時頃のティーブレイク

忙しい時間から少し離れて、
本当の自分に戻る時間。
アッサムやウバなどの、
こっくりとしたミルクティーで、ほっとひと息。



High Tea | ハイティー

午後6時頃から、夕食とともに楽しむ紅茶の時間

肉料理など、食事と一緒に紅茶を楽しみます。
ケニアやセイロンティーのブレンドに、アルコールを少し加えて
楽しむのも。
ウイスキーを加えて、アイリッシュティーに。
ブランデーを垂らして、テ・ロワイヤルにしたり。



Night Tea | ナイトティー

ベッドに入る前に楽しむ、一日の終わりの紅茶

アールグレイの香りが心を溶かしてくれます。
カフェインが気になる場合は、カフェインレスを選んで。
美容に効果的なハイビスカスやローズセップ、
心を穏やかにするなら、リンデンやセントジョーンズワートなどの
ハーブティーもおすすめです。

自分のための時間を

カップを温めて、お湯を沸かして、茶葉が開くまで、ゆっくり待つ。
ほんの数分でも、「わたしのために、おいしい紅茶を淹れる」という時間をつくることは、
自分を大切に扱うことにつながります。



ティーバッグのおいしい淹れ方

1



カップを温める

2



汲みたての水道水を使う
(浄水器推奨)

3



沸騰直前まで沸かす
(5円玉くらいの泡が
ポコポコ出ている状態が目安)

4



先にカップへお湯を入れ、
ティーバッグをそっと沈める

5



パッケージに書かれた時間、
蓋をして蒸らす

6



最後にそっと揺らして、
ティーバッグを取り出す



ポットでのおいしい淹れ方

1



ポットを温める

2



汲みたての水道水を使う
(浄水器推奨)

3



沸騰直前まで沸かす
(5円玉くらいの泡が
ポコポコ出ている状態が目安)

4



ポットに茶葉を入れ、
空気を含ませるように
高い位置からお湯を注ぐ

5



しっかり保温して、
規定の時間蒸らす

6



ストレーナーで茶葉を濾して
注ぐ