

ユダヤ人を招く場合の食事規定（コシャー）についての簡単な解説

- ※ 正規のコシャー料理を作るには、台所を特別な構造に改造し、食材の生産段階からラビの監督を受ける必要があり、一般のクリスチャンの方々が正式のコシャー料理を準備することは、ほとんど不可能です。ですから、準備が可能なのは「なるべくコシャーに近いように努力した料理」です。
- ※ 最も厳密なコシャーを守るユダヤ人は、専用の食品を持参して旅行し、異邦人の食事の招待を受けることはありません。クリスチャンから食事の招待を受け、何も料理について注文を付けられなかった場合は「なるべくコシャーに近いように努力した」料理で良いと思います。（ただし、心配な場合は本人が紹介者に確認するのが無難です。）

基本原則

食べられる食材と食べられない食材は以下のとおりです。

- ・ 穀物、野菜、果物、海草、ハーブや植物性の調味料、塩は全て食べられる。
- ・ 哺乳類は、ひずめが分かれていて反芻する種類のみ食べられる。
 - 牛、羊、山羊、鹿 それらの乳である牛乳やチーズなども食べられる。
 - × 豚、いのしし、馬、犬、猫、鯨、ウサギなど上記以外の哺乳類は食べられない。
- ・ 鳥類は特殊なものを除いてたいてい食べられる。
 - 鶏、アヒル、カモ、ウズラなど普通に市販されているものは食べられる。
鶏卵、ウズラの卵も食べられる。
 - × わし、ふくろう等の猛禽類、死肉を食べるものは、食べられない。
- ・ 上記以外の陸上生物はほとんど食べられない。
 - × 昆虫、カタツムリ（エスカルゴ）、ワニなどは食べられない。
- ・ 水生動物は、ひれとうろこのある魚類のみ食べられる。
 - サバ、タイ、マグロ、ブリ、サケ、イワシ、タラ、サンマ等は食べられる。
上記の卵であるイクラ、スジコ、タラコも食べられる。
 - × ウナギ、ハモ、アナゴ、フグ、カワハギ、ナマス、アンコウ、サメ等は食べられない。
上記の卵であるキャビア等も食べられない。
 - × エビ、貝類、イカ、タコ、カニ、ウニ、鯨など魚類以外の水生動物も食べられない。

重要な付加規則

肉類と乳製品は同じ食事の中では同時に食べられない。

肉を食べる場合に、チーズやバター等は食べられません。肉料理の時にパンを出す場合は、植物性マーガリンを使います。チーズバーガーもコシャー違反となります。

肉食後のコーヒーは、牛乳から作ったフレッシュを入れてはいけません。

（ただし、この付加規則は厳密に守らない人も多い。）

鳥類の肉は肉類ですが、鳥類の卵は肉とミルクの両方と食べることができます。

従って、卵料理やフライのような卵を使った肉料理、卵を使ったデザートも、肉料理と共に食べることができます。

スープや調味料も、食べられない食品に由来するものを使わないようにします。（たとえば、オイスターソースなど。）レストランに行く場合は、ファミリーレストランの類だとたいてい何か食べられるものが見つかります。日本食は、高級なものになるほどエビやウナギが使われる可能性が高く、要注意。すき焼き、しゃぶしゃぶ、ステーキ店などは問題が少ない。すし店は、上記の水生動物の項に注意してご注文下さい。中華料理店は、ほとんどの料理に豚肉かエビが使われているため、避けるべきです。シーフードレストランも、エビ、カニ、タコなど食べられないものが多いので、注意して下さい。料理の一部に非コシャーの食品が出された場合は、厳密に言うとは皿ごと食べられなくなりますが、実際にはその違反食品だけを他の人と交換する等して対応して下さる人が多いです。