

お弁当を作ろう



暖かい季節がやってきました。たまにはお弁当を作ってお出かけしてみてもどうでしょう？ 今回は、誰でもすぐに実践できるお弁当の「いろは」を紹介していきます。お昼はいつも食堂で済ませるあなたも、ちょっと趣を変えてみませんか？
(ダディ)

まずは外見から勝負

お弁当箱にこだわる！

どんな料理でも、その料理に合った器があるものです。お弁当もまた然り。普通のお弁当箱に盛り付けるだけでは、お弁当の楽しさも美味しさも十分に引き出すことができないでしょう。あなたはどんなお弁当箱を選びますか？



ドラム型弁当箱

普通のお弁当箱とは異なり、縦長の形をしています。一つ一つの容器が独立し、ふたもついているので、汁物を入れることも可能です。カレー弁当なんていかがでしょう？



わっぱ弁当箱

日本の伝統工芸品である曲げわっぱをイメージしたお弁当箱。郷土料理のわっぱ飯を再現するもよし、普通のお弁当を詰めるもよし。周囲から注目されること請け合いですよ。

あなたにも知ってほしい

お弁当あれこれ

「お弁当って詰めれば終わりじゃないの？」

そう考えているあなた、それだけでは美味しいお弁当は作れません。さらに、これからは暑い季節になっていくので、お弁当が傷まない工夫も必要ですよ。

▶ 傷めないために

作ってから食べるまでの時間が長いのがお弁当。そのため、肉や魚料理はよく火を通すようにしましょう。

水分が多いと雑菌が繁殖しやすくなるので、汁気を切りましょう。また、ごはんとおかずは冷めてからお弁当箱に詰めるようにしましょう。

▶ 冷めてもおいしく

料理は冷めたときに薄味に感じるものです。ですから、あらかじめ濃い目の味付けをするように心がけましょう。

さらに、肉の油分は冷めると凝固するため、美味しさを損ないます。肉は赤身を使い、油は植物油を使うように心がけると効果的です。

▶ おかずの彩り

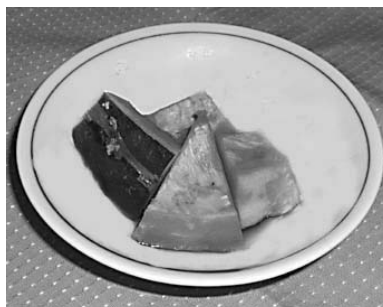
お弁当は舌だけでなく、目でも楽しむもの。肉料理や揚げ物ばかりの茶色いお弁当では、彩りに欠けるだけでなく栄養にも偏りがあります。野菜を添えるだけでなく、葉物をお弁当の仕切りにするなどの工夫をして、意識的に赤・黄・緑を取り入れましょう。

あるといいな♪

お弁当、困ったときのもう一品

「お弁当箱にはまだ空き間があるけど、何を入れようかな？」

こんなときに役立つ一品を紹介しましょう。



かぼちゃの煮物

かぼちゃに麵つゆ小さじ1・水を大さじ2ずつ加え、電子レンジで温めるだけで簡単に煮物を作ることができます。1人前も簡単に用意できます。

ミニトマト

ミニトマトはお弁当を彩り豊かにしてくれるだけでなく、栄養も豊富です。時間がなくても、すぐに用意できるすぐれた食材です。



お弁当の強い味方 冷凍食品

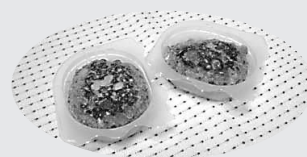
「やっぱり、朝は準備が忙しくてお弁当を作る時間がないよ……」という方も多いかもしれません。そんなときは、冷凍食品を使ってみてはどうでしょう？

最近、朝にわざわざ解凍しなくても、お弁当箱に詰めておくだけで

自然解凍されるタイプの冷凍食品も発売されています。目安としては、常温で3時間程度で解凍することができます。

また、市販のものでなくても、前日に作っておいたものを冷凍状態のままお弁当箱に詰めるのもいいで

しょう。これはお弁当の保冷剤代わりとして機能します。



いつもとは違う

お弁当の作り方

火を使わない「太巻きサンドイッチ」の作り方です。ピクニックなどにも向いていますね。



材料(1人前)

海苔……1枚
パン……4枚
レタス……2枚
チーズ……2枚
ハム……4枚

- ①す巻きもしくはラップを下に敷き、海苔の上にパン・レタス・ハム・チーズをおく。
- ②太巻き寿司のように巻いて、一口サイズに切り分ける。お弁当箱に盛り付けて完成。



お好みで中の具を余った揚げ物にするのも良いでしょう。

また、海苔にバターを塗ることで、上手に太巻きを閉じることができます。

はみだし
すてーじ

大学構内で鬼ごっこがしたいです。
⇒さあ、ゲームの始まりだ。

(文・2 名無しさん)
(左の人を追いかけてるんでしょ？；編)