

# お弁当★1★2★3

普段は昼ご飯を食堂で食べたりお店で買ったりする人も、今日は趣を変えて、自分でお弁当を作ってみませんか？ここでは、お弁当のヒントやアイデアを紹介します！

## お弁当を作るメリット

お弁当を作るのは、買うのと比べると確かに大変ですが、こんなにいいことがありますよ！

### 1. お弁当は経済的

お弁当は容器や食材を買うのに最初はお金が必要になります。しかし、食材を買って複数回に分けて使うのでとても経済的です。またスーパーで食材を買って1人暮らしでは余りがちです。でもお弁当を作ると無駄なく使い切ることができます！

### 2. 料理が上達する

何度もお弁当を作っていると、自然と料理の腕が上がってきます。手をぬいて作ったとしても、包丁さばきや電子レンジの使い方、自分好みのおかずや味付けが把握できて、次に料理するとききっと役に立つはずですよ。

### 3. 栄養を把握できる

外食ばかりでは、塩分を取りすぎたり、肉や揚げ物に偏ったりしがちです。でも自作のお弁当なら量や栄養を把握でき、足りない食材を補給することができます。さらに食事量を調整することができるので、ダイエットにも効果的です。

### 4. 環境に優しい

お弁当箱や箸は何度も洗って使うことができ、割り箸やゴミを減らしたり食材を無駄なく使い切ったりできるので、環境に優しいです。シリコン製のカップなど、エコグッズを使えば、より環境に良いお弁当を作ることができます。

## お弁当を続けるヒント

お弁当生活を続けるには、そのための工夫をすることが重要になります。ここではそのヒントを紹介します！

### お弁当箱を工夫してみよう！

お弁当箱の種類を工夫することで、少ない品数や簡単な料理でも満足するものを作ることができます。たとえばスープマグを使うと、スープやカレーを温かいまま持っていくことが可能です。またスープマグの料理は、鍋で煮込んだりお湯をかけて放置したりするだけでできるので、忙しい朝でも手早く作れます。他にもさまざまな機能を持ったお弁当箱があるので、自分の料理の腕ややる気に応じて選びましょう。

### まずはご飯から持ってきてみよう！

とはいえ、今まで料理をする習慣のなかった人がいきなり一食分のお弁当に挑むのは負担が大きいです。まずは「家から食べ物を持ってくる」という習慣をつけることから始めましょう。ご飯を家から持ってくるだけでも数十円の節約になります。最初はご飯、次はおかずを一品持ってきて足りない分は買って食べる、そして最後には一食自分で作って持ってきてみるというようにステップアップしていきましょう。



## 今日のお弁当

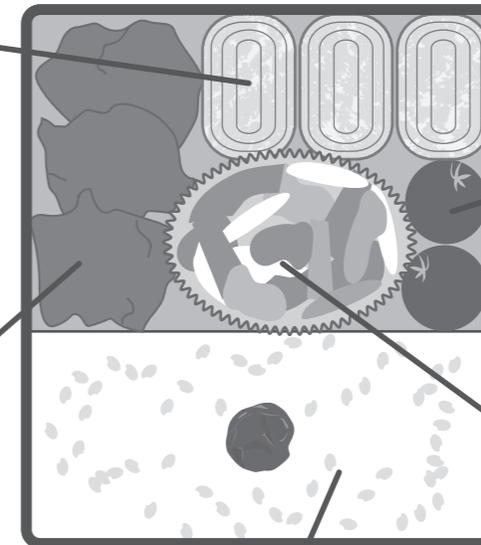
実際にお弁当を作るためのヒントはまだたくさんあります。またお弁当を作るうえで注意することもあります。ここでは実際のお弁当を例に紹介します！

### 卵焼き

お弁当の定番の卵焼き。中に桜エビと煎りゴマを入れてみました。定番の料理やよく作る料理、晩ご飯の残りなどは味付けを変えると、飽きることがありません。卵焼きの例のように材料に薬味をプラスしてみたり、調味料を変えてみると、よく作る料理でも変化を付けることができます。

### ミニトマト

お弁当に作ったおかずを入れたら横に隙間ができてしまったので、彩りをよくするためにミニトマトを入れました。お弁当に隙間があると、料理が動いてしまい見た目が悪くなります。ブロッコリーやチーズなど小さな食品を入れて、隙間を埋めるようにしましょう。



### から揚げ

から揚げは冷凍食品をそのままお弁当に詰めて、自然解凍で持ってきました。

すべての料理を自分で作るのは大変なので、市販の冷凍食品やレトルト食品を上手に活用しましょう。なお、家庭で冷凍した食品は衛生上自然解凍を避けるようにしてください。

### 野菜炒め

昨晩は外食をせず炒め物を作ったので、その残りを入れました。晩ご飯や朝ご飯を作るとき少し多めに作り、温め直してお弁当に入れると便利です。家であまり食事をしない人は、時間のあるときに作り置きするとよいでしょう。簡単なレシピもあるので、ぜひ調べてみてください。

### ご飯

ご飯やおにぎりもただ入れるだけでなく、味に飽きないような工夫をしてみましょう。海苔を何かの形に切つてのせると、かわいらしく見えます。他にも小袋のふりかけを買ってきて毎日違う味を楽しんだり、ケチャップライスと薄焼き卵でオムライスにしたりといろいろな方法があります。

## 気をつけて 食中毒！

お弁当の中では食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすいです。手を洗う、食材をよく加熱するといった基本的な部分はもちろん、お弁当特有の注意点に気を配りましょう。たとえば、お弁当箱はパッキンまで取り外してよく洗い熱湯消毒などを行う、食品の水分はなるべく切り十分に冷ましてからお弁当箱に入れる（保温弁当箱はこの限りではありません）などです。お弁当に細菌を持ち込んだり、繁殖させたりしないように、気をつけましょう。



参考：農林水産省「さらば食中毒！ お弁当づくりの知恵」  
<http://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/foodpoisoning/lunchbox.html>

(工・4 松原ネズ太郎)  
 (イカおいしいですね、イカ；編)

はみだし  
 すてーじ  
 イカ騒動が答えじゃないとはこれイカに!?  
 ⇒皆さんイカのこと好きすぎじゃないですか!

はみだし  
 すてーじ  
 イカソウドウ (烏賊騒動)、カイソウドウ (貝騒動) はクロスワードの答えになりますか？  
 ⇒そんな騒動は起こっていないので大丈夫 (工・2 Soso)  
 (あなたが騒動を起こしたら考えましょう；編)