平成27年3月19日号 No.106

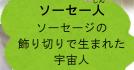
## 食育 メール

きれいに詰めればおいしきアップ

# お弁当の詰め方 基本テク国際

新年度に向けて、気持ちを新たにする人も多いことでしょう。 これを機に、お弁当づくりを始めてみませんか。

お弁当はふたを開けた瞬間が勝負。「おいしそう」と感じるには、品数や 料理の種類も重要ですが、詰め方も大事なポイントになります。



## 基本テクニック(1)順序よく詰める

きれいに詰める基本的な順番です。 料理はすべて冷ましてから詰める、中身が動かないようにきっちり詰めることがポイントです。



粗熱を取ったご飯を詰め 大きなおかず、形の固定 っかり詰める。



る。隅まできっちり、し したおかずを詰める。熱 いものは必ず冷ます。



形の定まらないおかずは 汁気をしっかり切りカッ プなどを使って詰める。



軽くゆすって動く場合は 隙間に小さなおかずを詰 める。(→次のページへ)

## 【傷みや汁もれを防ぐ工夫】

#### ●弁当箱に薄く酢をぬる



「キッチンペーパー*な* どに酢を染み 込ませ弁当箱 の中全体をふ く。中身が傷ま ない一工夫。

#### ●ざるにあげて汁気をきる



野菜料理はど うしても水分 が出るので、ざ るにあげてし つかり汁気を きる。

#### ●カップの下に乾物を敷く



おひたしなど 汁気の多いお かずは、カップの 底にゴマやかつ お節を敷くと 汁気を吸い取 ってくれる。

## ちょっと話題の ダジャレ弁当



キャラ弁に引き続き、今話題になっているのが、ダジャレ弁 当。ご飯の上に食材で文字や絵を描き、食材の名前と合わ せると何かの言葉になります。例えば、きゅうりで「夫人」とい う字を書いて、「キュリー夫人」など。

さあ、次の2つの弁当は、何を表しているでしょう?



答え合わせをしたい方、どうしてもわからない方は、 お気軽にお問い合わせください。

三条市健康づくり課食育推進室 12134-5511 (内線 242)

## 基本テクニック②すき間なく詰める

しっかり詰まったように見えても、軽くゆすると中身が動く…それでは、 持ち歩く間に崩れてしまう可能性があります。小さなおかずですき間を しっかり埋めましょう。簡単にできる、すき間お助けメニューを紹介します。



## ●カラフルミニトマト

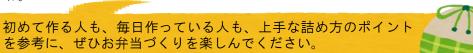
ミニトマトは そのまま使え、 彩りもよくし てくれるので便利です。 色違いのものを半分ずり 合わせれば、さらしいア フッナ! 可愛らしいア セントになりますね。

## ●焼きはんぺん

はんぺんを 角切りにし、 バターで炒 めます。お好みでカレー 粉やこしょう、青のりを まぶします。はんぺんが あれば、1 分でできる超簡 単メニュー!

### ●ハムとチーズのミルフィーユ

ハムとチーズを 数枚ずつ重ね、 適当な大きさ に切ります。スティック でさしてもおしゃれで す。火を使わずにさっと 作れるのも嬉しい一品で す。





★プロ直伝! お弁当テクニックはこちら(食育メール No. 84)



最近話題になっているのが、にぎらないおにぎり? その名も「おにぎらず」

海苔の上にご飯を敷き、好きな具をおいて、にぎらずに 半分にたたみます。

さらに半分に切れば、 ご飯のサンドイッチの ような仕上がりです。 ちょっと変わったお 弁当を楽しみたい、 という方はぜひ試し

てみてください。



じゃないつ

## 旬の食材紹介 3月は"越後姫"

「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。

県の園芸研究センターで6年かけて誕生した品種です。冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高くて甘く粒が大きいことが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されています。

6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナー などに出回ります。

栄養面で優れているのはビタミンCで、7~8粒食べれば1日分を摂ることができます。ビタミンCは風邪予防や美肌保持に役立ちます。

季節のデザートにぜひ!



#### 

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室 電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp