

## きれいに詰めればおいしさアップ

# お弁当の詰め方 基本テクニック



ソーサー<sup>じん</sup>人  
ソーセージの  
飾り切りで生まれた  
宇宙人

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る。隅まできっちり、しっかりと詰める。



大きなおかず、形の固定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て弁当箱の中全体をふく。中身が傷まない工夫。

#### ●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、ざるにあげてしっかり汁気をきる。

#### ●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。

### Column 1

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：0000-



ハムが星の形  
星は英語で？

答：ふ0か0い



鮭が抜け出せない  
サケがぬけない…  
状態と云えば？

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 TEL34-5511 (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つ合わせれば、さらに彩りアップ！可愛らしいアク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。



初めて作る人も、毎日作っている人も、上手な詰め方のポイントを参考に、ぜひお弁当づくりを楽しんでください。

- ★お弁当のバランスについてはこちら（食育メール No. 11）
- ★プロ直伝！お弁当テクニックはこちら（食育メール No. 84）



## 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！



お弁当のデザートにもぴったり！

## Column2

### おにぎり…ならぬ おにぎらず



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。



## 三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

- 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