

はじめじめと暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回は、「お弁当」について、少し書いてみようと思います。



## おいしく食べるための基本は衛生面から

お弁当は朝作って、昼食べるというように、食べるまでに時間があります。しかも、さまざまな種類の食品を密閉容器に入れておくため、衛生面には充分に気をつけたいものです。まずは、おいしく、安全なお弁当のための基本を抑えておきましょう。

### 【中までしっかり火を通す】

お弁当箱は丁寧に洗い、パッキンのゴムを外し、洗い残しが無いようにしましょう。洗った後は熱湯をかけて消毒しておきます。また詰める前に殺菌効果のある酢を清潔なキッチンペーパーに染込ませて、丁寧に拭くと、より効果的です。

### 【生野菜はさける】

傷みやすいという観点から、野菜はサラダのような生野菜よりも、茹でたり炒めた野菜の方が良いでしょう。生の野菜を添える場合はキッチンペーパー等でしっかりと水分を拭き取ってから。

### 【お弁当箱はとことん清潔に】

生の肉や魚、卵はもちろんですが、前日のおかずを使うときも、再度十分に火を通してからお弁当箱へ詰めましょう。

### 【冷めてから詰める】

おかずは、あら熱を取ってから詰めましょう。温かいままでは冷めるまでに蒸気の水滴がお弁当箱の蓋や入れ物に付いてしまい、それが雑菌の発生原因になります。

## 色合いは？詰め方は？冷めてもおいしいものは？

お弁当は栄養のバランスも大切ですが、見た目の彩りも重視しましょう。揚げ物や、煮物、焼き物など、茶色のおかずが多くなりがちですから、意識的に赤、黄色、緑の3原色を使うと、ぐっとおいしく見えます。

### 【保冷剤を利用しても】

お弁当箱の下に保冷剤を敷いておくと、冷めるまでの時間を短縮できます。また、暑い季節は、お弁当箱の上に保冷剤を載せておくと傷み防止になります。

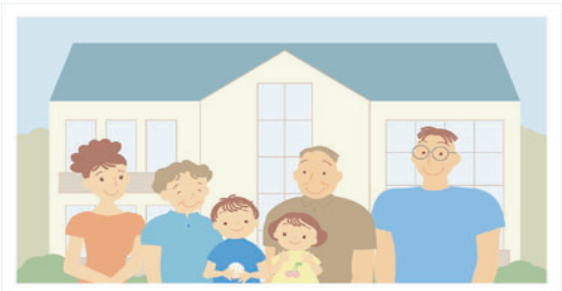
また、詰め方にも一工夫したいもの。片寄らない詰め方の順番は、主菜となる肉や魚のおかずから。次にウインナーなどの形の崩れないものを詰め、最後に野菜やお豆等、形の定まっていないおかずを空いたスペースに詰めていきましょう。

味が混ざらないような心配りも大切です。アルミホイルやカップを使って仕切りを作って、上手に詰めるコツを身につけましょう。

冷めてもおいしいおかずは、下味の付いたものやタレをからめたような、しっかり味の付いたおかず。また、プチプチやカリカリといった食感のあるおかずは、お弁当にバラエティを生み、飽きない味になります。

## 時間短縮のためのテクニック

忙しい朝に手際よくおかずを作り、お弁当箱に詰めるには、前日からの準備が大切です。夕食の用意の時に、肉や魚などの食材は少し取り分けて生姜醤油や酢醤油などに漬けておきましょう。フライやコロッケなら衣をつけるところまでしておきます。また煮物なども取り分けておけば、また一品。というように、お弁当のおかずを考えながら前日の夕飯の用意をすると、朝の時間が短縮できます。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp  
URL : http://www.toya.co.jp