

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。

今回のテーマは「お弁当と一緒に出かけよう!」です。お花見やピクニック、ドライブと、心はずむ季節がやってきました。屋外で食べるお弁当は格別!行楽弁当は、おいしさはもちろん、華やかに、にぎやかに仕上げたいもの。とっておきの彩りテクニックを伝授しましょう。

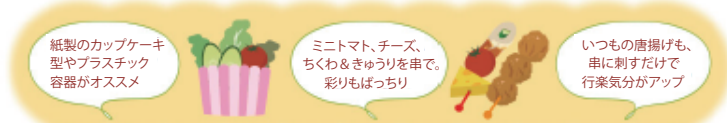
おいしく見せるコツは“すき間づかい”にあり

大人数で楽しむお弁当は、作る機会が少ないこともあり、キレイに詰めるのが難しいもの。そのコツは“すき間”のつかい方にあります。おかずの間にレタスなどの野菜や、柄入りのワックスペーパーで仕切りをすれば、簡単に色味をプラスできます。ほかにもピクルスや茹で野菜など、ひと口サイズのおかずを用意してすき間を埋めていくだけで、より華やかな仕上がりに。



取り分けしやすく食べやすいひと工夫

屋外で食べるお弁当は、食べやすさも重要。いつものおかずでも、ひと口サイズに整えるだけでグンと食べやすくなります。かわいい串に刺してピンチョス風に盛りつければ、行楽ムードがアップ。ひとり分ずつカップを使った盛りつけもオススメ。カラフルなシリコンカップや、紙製のカップケーキ型が便利です。紙コップをお弁当箱の高さにカットしたものでOK。唐揚げなどのおかずや、ポテトサラダや、ピラフ、ちらし寿司などの取り分けしにくい料理を食べやすく、見た目にも楽しく詰められます。



食材選びと詰め方を工夫すれば、品数が多くなくても、華やかな行楽弁当に。気負わず楽しいお出かけを楽しんで。

◆暮らしメモ◆ 知っておきたい!お弁当作りの基礎知識

春といえば新しい生活の始まる季節、これからお弁当作りを始めるという方も多いことでしょう。そんな“初心者”の皆さんに、お弁当作りの基礎知識を紹介します。ベテランの方も、この機会にぜひおさらいを。

●「火を通し、冷ます」で安全に

お弁当のおかずは、いたまないようにしっかり火を通すのが常識です。火を通した後は室温程度になるまで冷めます。温かいまま詰めてふたをすると、細菌の繁殖しやすい温度が長時間保たれてしまいます。特に春夏の温暖な季節には注意が必要です。また、水分を含むおかずはほかへの味移りを防ぐため、汁気を丁寧にきって下さい。煮物などはあらかじめ汁気を除くことを想定し、少しだけ濃い目の味付けにしましょう。

●日常のお弁当作りには

休日のお出かけやイベントと違い、毎日のお弁当作りは、負担になりすぎないことが大切。冷凍食品も、作りおきのおかずも上手に取り入れていきましょう。夕食のおかずの分量は、お弁当の分まで計算に入れて、手抜きすることは後ろめたいことではありません。気負わずに、楽しく続けられるお弁当ライフを!それぞれを合わせて清潔な容器に入れ、冷蔵庫で数日以上寝かせたら、昆布を取り除き、削り節をこし取ります。



ランチボックスやクロス選びもお弁当の楽しみのひとつ。保温機能やサイズなど、用途に合ったぴったりのものを見つけて。



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