

日本の家常菜①

“日本の盒饭特色 & 常规菜肴”

大家是否为家人及自己做过盒饭呢？日本的盒饭因为有着几个独特的地方，因此能够使人们感受到日本饮食文化的气息。



特别是对于那些每天都得带盒饭上学的孩子，以及因为远足等特殊情況，不得不为孩子做盒饭的母亲或父亲来说，那份充满爱心的盒饭，可以让孩子及父母引以为豪。因此，我们打算在这一期里，为大家介绍一下日本盒饭的特色和孩子们喜爱的几种常规菜肴。

1. 注重营养的均衡性

对于正处于成长阶段的孩子来说，保持营养均衡，是极其重要的。米饭、面包属于碳水化合物，而鱼肉类、豆制品类富含蛋白质；蔬菜、水果等富含维生素。将这些食品巧妙搭配之后做出来的、营养均衡的盒饭，被认为是理想的盒饭。

2. 讲究色彩的多样性

色彩鲜艳及花样多的东西，往往容易引起人的食欲。因此，将菜肴摆放在白米饭旁边的時候，只要配上一点点红、黄或绿色的东西，就可以大大提升盒饭的美味指数。想轻而易举地为盒饭添色加彩的话，放进去一点小西红柿

或苹果即可。此外，还有一

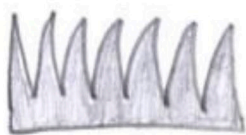
バラ

种叫做叶兰的东西，

可以将菜肴与菜肴之

间彼此隔开，以防止

其动来动去地混淆到一块儿。此外，叶兰还可以起到装点盒饭色彩的作用，除了叶子的形状



日本の家庭料理①

“日本のお弁当特色 & 定番おかず”

皆さんはご家族や自分のために、お弁当を作ったことがありますか。日本のお弁当にはいくつかの特色があり、日本の食文化を感じさせてくれるものになっています。特に、毎日学校にお弁当を持っていかねばならないお子さん、また遠足などの特別な時にお弁当を持っていくお子さんにとってお母さんやお父さんの心のこもった手作り弁当は自慢の種にもなります。そこで今回は日本のお弁当の特色と子どもに人気のある定番おかずをご紹介します。

1. 栄養のバランス

育ちざかりのお子さんには栄養のバランスが大切です。ご飯やパンは炭水化物、肉や魚、豆はたんぱく質、野菜や果物はビタミンが含まれています。これらの栄養のバランスを工夫し作ったお弁当が理想的だと言われています。

2. 彩りの工夫

彩りが鮮やかだと食欲がそそられます。白いご飯の隣におかずを詰める際、赤や黄色、緑などの色が少しあるだけで、ぐーんと美味しくなります。手軽に彩りをプラスしたいときには、プチトマトやリンゴを入れるだけでもいいと思います。その他にはお弁当のおかず同士が混ざり合わないよう、間に区切るバラというものがあります。バラは区切る他に緑の彩りの代わりになるものから、お子さんの喜びそうな動物

以外，叶兰还有孩子们喜欢的动物及影剧人物形状。叶兰是制作盒饭时不可或缺的辅助材料之一，当菜肴的种类不够，或是色彩较单一时，它有着信手拈来之便。

3. 即使凉了也好吃

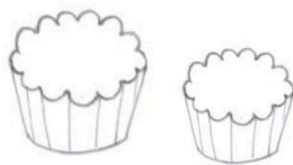
大家是不是觉得刚刚做出来的、热腾腾的菜才是最好吃的呢？您知道吗，日本盒饭的菜肴，是在凉了以后也不会改变其美味的前提下，设计、烹饪出来的。因此，可以看到日本的盒饭里经常配有咸菜及水果等食物，我们希望您的孩子能渐渐地习惯吃日本的盒饭。

4. 小心不要让菜肴变馊

日本的夏天十分闷热，因此，食物也很容易变馊，这一点需要特别小心。做盒饭时，最为重要的就是，一定要等做好的米饭和菜肴冷了以后，再装饭盒。此外，使用保冷剂或抗菌纸也有助于防止盒饭变馊。保冷剂只要放在饭盒上面即可，十分简单，同时还可以重复使用；而抗菌纸则是放在米饭或菜肴之上的，这样一来就可以抑制细菌的繁殖和增长。

5. 不要让盒饭中的汁液在半路上流出来

需要注意的是，**シリコンカップ** 在放炒菜及煮食时，要将菜肴里的汁液沥尽之后再装进饭盒里。最近，市面上有不会漏汁液、密封性很强的饭盒出售，可即使这样，饭盒里要是有汁液的话，说不定会流进别的菜里，跟别的菜混味儿。此时，用小杯子来隔层是十分便利和有用的。小杯子有铝质和纸质等不同种类，其中还有硅酮制的。据说硅酮制小杯子很软，不但易于摆进饭盒内，同时还可以直接放入微波炉或烤炉中加



ものやキャラクターものもあります。楽しいお弁当をつくるには欠かせないアイテムで、おかずの種類が少ない時や彩りが足りない時には便利なものです。

3. 冷たくても美味しい

皆さんは、出来たての温かいおかずを食べるのが一番美味しいと思いませんか。しかし、日本のお弁当は冷めた状態でも美味しく食べられるようにと考えられてきました。ですから、漬物や果物などが添えられていることが多く見られます。お子さんも徐々に慣れるといいですね。

4. 傷まないための工夫

日本の夏は蒸し暑く、食物も傷みやすいので特に注意が必要です。一番重要なことは、ご飯やおかずは必ず一旦冷ましてから詰めるということです。更に保冷剤や抗菌シートを使うのも効果的です。保冷剤は、お弁当箱の上におくだけなのでとても手軽な上、繰り返し使えます。抗菌シートは、ご飯やおかずの上にのせるだけで菌の増殖を抑えてくれます。

5. 持ち運ぶ途中で、汁などが出ないための工夫

注意したいことは、炒め物や煮物など残ったおかずを入れるときに汁気を切ることです。最近では汁が出ないよう密閉性のあるお弁当箱もありますが、それでもお弁当の中で汁が広がって、味がまざってしまうかもしれません。こんなときに便利なものが小分用のカップです。アルミやペーパーなど種類もさまざまです。その中で、シリコンカップというものは、電子レンジやオーブ

熱、并且洗净后还可以重复使用，很适用于装盒饭。

★上面所介绍的叶兰、抗菌纸及硅胶杯，您可以在出售饭盒的货柜附近找找看。

那么，接下来我们要为大家介绍一下装盒饭的几种常规菜肴（调料用量仅为大概标准）。

① 煎鸡蛋

[材料]鸡蛋：两个，韭菜：适量。<调料>酱油：1小勺，糖：一大勺

[做法]打蛋，搅拌均匀之后加进酱油、糖等调料，再拌匀。加进切碎的韭菜。将油倒入烧热的锅中，用厨房纸将锅中的油涂抹均匀，之后将材料倒进锅中，并用筷子来来回回地快速搅拌，待鸡蛋表面凝成半熟状态时，将锅内的鸡蛋从靠近自己的这一边朝上折为两层。然后再翻过来，待翻过来的一面煎熟后即可。

② 章鱼小泥肠

[材料]小泥肠，黑芝麻

[做法]从小泥肠的下半部分起，竖着将其一

切为二，然后转 90 度，再将其竖切两刀，使其变成六条“腿”。用平底锅炒 3~4 分钟，小泥肠的“腿”就会张开。待“腿”张开后，轻轻从上往下按小泥肠的“头”，其“腿”就会漂亮地翘将起来。之后用牙签将黑芝麻嵌进小泥肠的“脑袋”上，权当眼睛便可。

③ 炸鸡块儿

[材料]鸡腿肉一块（大约 250 克）[调料]糖：一大勺；料酒：一大勺；酱油：1.5 大勺；生姜：少许（可根据个人喜好增减）；淀粉：一大勺；油：适量；另外再准备适量的淀粉以备

ん、更に繰り返し洗っても使え、やわらかい素材でお弁当の中で収まりがいいと言われる便利なものです。

★ご紹介してきたバラン、抗菌シート、シリコンカップはお弁当箱を売っている近くで探してみてください。

では、今回はお弁当の定番のおかずをご紹介します。（調味料の分量は目安です。）

① 卵焼き

[材料]卵 2個、ニラ適量、
<調味料> 醤油小さじ 1、砂糖大さじ 1、油 適量。

[作り方]卵を溶き、醤油・砂糖を入れ混ぜます。次にみじん切りにしたニラを加えます。熱した鍋に油を注ぎ、キッチンペーパーを使い、均一に油をいきわたらせ、材料を一気に入れます。箸を使って、手早くぐるぐる混ぜ、表面が半熟に固まってきたら手前から半分に畳みます。ひっくり返し、反対の面を焼いたら出来上がりです。

② たこさんウィンナー

[材料]ウィンナー、黒ゴマ

[作り方]ウィンナーの下半分に縦に 1 本切り込みを入れ、90 度回転させて、更に 2 本縦に切り込みを入れ、6 つの足を作ります。フライパンで 3~4 分炒めると足が開いてきます。開いてきた面をフライパンに軽く押し付けると足がきれいに反ります。つまようじを使いゴマを目に見立てて埋め込んで出来上がりです。

③ 鶏のから揚げ

[材料]鶏のもも肉 1 枚（約 250 g）[調味料]



炸鸡时用。

[做法]用厨房纸将鸡腿肉上的水分擦拭干净以后，将其切成适合进嘴的大小，并放进塑料袋中。随后，将糖、料酒、酱油、生姜及淀粉也放进塑料袋并扎口，其后揉搓塑料袋以使调料渗进腿肉内。揉搓完毕后，将其放进冰箱内以便入味。一小时后拿出来，再次洒上一层薄薄的淀粉，随即放进热油中翻炒。待鸡块儿炸透，表面呈现出金黄色，即表示炸得了。

④ 小兔儿苹果（果雕装饰）

首先，将带皮 **りんご(うさぎさん)** 苹果切成八等分，之后从中间倒着划出一个“V”字形，再顺着划出的 V 字形将皮削去，待剩下的苹果皮显现出小兔耳朵的形状，就算成功了。在装饭盒之前，稍稍过一下盐水，可以防止“小兔儿”变黑。



怎么样？上面我们为您介绍的是日本盒饭的特色和几种常规菜肴，其实，在饭盒里装进中国菜也未尝不可。中国菜不仅对于大人，即使对于小孩子来说，都可谓是从从小就吃惯了的、令大家十分珍视的一种饮食文化。所以敬请大家在装饭盒时，稍稍注意一下菜肴的色彩，还有注意去除菜里的汁液，为您的家人做出一份可爱、美味的盒饭，做出一个让您引以为豪的盒饭。同时，盒饭不仅仅只是为孩子做的，尽管妻子为丈夫做的盒饭，有时会被称为“爱妻盒饭”，然而，在不景气的现下，不吃馆子而是选择带盒饭，兴许还能为您节省一笔零用钱呢。(H/K)

砂糖大さじ 1、^{さけ}酒大さじ 1、^{しょうがしょうしょう}酱油大さじ 1.5、^{この}生姜少々(お好みで)、^{かたくりこ}片栗粉大さじ 1、^{ときよう}油適量、揚げる時用の片栗粉適量。

[作り方]キッチンペーパーで鶏のもも肉を^ふ拭いてから^{ひとくちだい}一口大に切り、^{びにーるぶくろ}ビニール袋に入れます。次に砂糖、酒、醤油、生姜、片栗粉を入れビニール袋を^{むす}結び、^{ぜんたい}全体になじむよう揉んでいきます。^{れいぞうこ}冷蔵庫で1時間くらいおき、^{さいど}再度片栗粉を^{かる}軽くまぶして、油で揚げていきます。中まで火が^{なか}通りきつね色になるまで揚げたら出来上がりです。

④ ^{りんご}リンゴのうさぎさん【^{かざりきり}飾り切り】

まず、^{かわ}皮のまま8等分に切ります。^ま真ん中ぐらいで^{きゃくぶい}逆Vの字に軽く切り込みを入れ、切り込みまで皮を^{かわ}剥いて^む残った皮がウサギの^{みみ}耳のような^{かたち}形になったら出来上がりです。お弁当に入れる時は、^{しおみず}塩水に^{ひた}軽く浸すと^{くろ}黒く^{へんしよく}変色するのを^{ふせ}防ぎます。

さて、日本のお弁当の特色と定番おかずをご紹介してきましたが、お弁当に^{ちゅうごく}中国のおかずを詰めてもいいでしょう。中国料理はみなさん^{おとな}大人だけでなく、お子さんにとっても^{ちい}小さい^{ころ}頃から^な慣れ^{した}親^{だいせつ}しんだ大切にしたい食文化だと思います。彩りや汁気を切る工夫をして、^{かわい}可愛く楽しいお弁当を作ってください。^{じまん}自慢のお弁当が^{かんせい}完成します。そして、お弁当はお子さんだけのものではありません。^{おく}奥さんが^{しゅじん}ご主人の^{ため}為に作るお弁当を「^{あいさい}愛妻弁当」ということがあります。不景^{ふけい}気の^{いま}今、^{がいしょく}外食を^{さけて}お弁当にすれば、^{おこづか}小遣いを^{せつやく}節約できるかもしれません。

(H/K)