



たかこさんのお弁当 おかず便利帖

時短でもきちんとおいしい264レシピ

お役立ち
簡単おかず
バリエ



稲田多佳子

大切な人の
「元気のもと」になるから。
ちよつとだけちゃんと頑張る
お弁当作り。



マイナビ

たかこさんのお弁当

おかず便利帖

時短でもきちんとおいしい264レシピ



はじめに

前著『たかこさんのほめられ弁当』からちょうど1年。おかげさまで2冊目のお弁当本が出ることとなりました。

私のお弁当作り生活も今年で21年目に突入。作り続ける中で見えてきた今の私のテーマは、“ちょっとだけちゃんと頑張る”ということ。相手にとってもそうですが、頑張る姿勢というのは何よりも自分自身にとって気持ちのよいものです。毎日でなくても、時間や気持ちに余裕のある時だけでいい。頑張りすぎる毎日では息切れしてしまいますから、そのくらいの緩やかさでいいと思うのです。

お弁当って難しく考えるものではなく、前日の夕食が残っていればそれをそのまま、もしくは少しリメイクして詰めればいいし、冷蔵庫に半端に残っている食材があれば、それを簡単に調理して詰めればいい。毎日のお弁当は、きっとそれで十分だと思うのです。でも、時間も手間も掛けないお弁当の連続では、作る方にも食べる方にもときめきがない。同じ作るのならば、楽しく作って、気持ちよくおいしく食べてもらいたいもの。相手がお弁当箱のフタを開けた時、どんな風に思うかな？ と想像してみると、自分の在り方や作りたくなるお弁当の中身が見えてくるような、そんな気がしています。

以前、「今日のお弁当、投げやり感があったな」なんて、カラになったお弁当箱をカバンから出す主人に笑いながら言われたことがありました。その日は特に時間のなかった朝で、慌てて詰めてしまった背景は伝わってしまうものなんだと深く反省。そんな苦い経験もあって、お弁当作りとの向き合い方をあらためた私です。

作りたてがおいしいものは朝に作る。時間が経った方が味なじみのよいものは前日に作っておく。常備菜をちょこちょこ作りためておく。時には相手の体調に合わせておかずを考える。新しい調味料や味つけに挑戦してみる。おかずはいいに詰める。

ほかにもいろいろありますが、こんなルールを心に留め、毎日のお弁当作り、“ちょっとだけちゃんと”頑張っています。

どんなに忙しくても、相手への心配りだけは忘れずに。あなたの大切な人に、おいしいお昼を届けてくださいね。

Contents

はじめに……2

Column1 お弁当作りのキホン……6

Part 1

人気のお弁当おかず バリエーション



人気のお弁当01

唐揚げ弁当……8

唐揚げバリエ1 定番唐揚げ
唐揚げバリエ2 塩唐揚げ
唐揚げバリエ3 ハーブ唐揚げ



人気のお弁当02

焼き魚弁当……10

焼き魚バリエ1 サワラの七味しょうゆ焼き
焼き魚バリエ2 サバのカレー焼き
焼き魚バリエ3 ブリのみりん焼き



人気のお弁当03

ハンバーグ弁当……12

ハンバーグバリエ1 洋風ハンバーグ
ハンバーグバリエ2 和風ハンバーグ
ハンバーグバリエ3 中華風ハンバーグ



人気のお弁当04

豚ロール弁当……14

豚ロールバリエ1 玉ねぎ巻き豚ロール
豚ロールバリエ2 オクラ巻き豚ロール
豚ロールバリエ3 長いも巻き豚ロール



人気のお弁当05

しょうが焼き弁当……16

しょうが焼きバリエ1 定番しょうが焼き
しょうが焼きバリエ2 塩しょうが焼き
しょうが焼きバリエ3 バルサミコしょうが焼き



人気のお弁当06

肉じゃが弁当……18

肉じゃがバリエ1 韓国風肉じゃが
肉じゃがバリエ2 カレー鶏じゃが
肉じゃがバリエ3 豚肉とさつまいもの甘辛肉じゃが



人気のお弁当07

トンカツ弁当……20

トンカツバリエ1 定番トンカツ
トンカツバリエ2 ゆずこしょうトンカツ
トンカツバリエ3 大葉とクリームチーズ入りボールトンカツ



人気のお弁当08

コロッケ弁当……22

- コロッケバリエ1 ひき肉コロッケ
コロッケバリエ2 アボカドコロッケ
コロッケバリエ3 明太子マヨネーズコロッケ



人気のお弁当09

鶏の照り焼き弁当……24

- 鶏の照り焼きバリエ1 鶏の照り焼き
鶏の照り焼きバリエ2 梅しそ照り焼き
鶏の照り焼きバリエ3 オレンジマーマレード照り焼き



人気のお弁当10

こま肉ボール弁当……26

- こま肉ボールバリエ1 こま肉ボール焼肉のたれ味
こま肉ボールバリエ2 こま肉ボール塩味
こま肉ボールバリエ3 こま肉ボールマヨチーズ味



人気のお弁当11

ステーキ弁当……28

- ステーキバリエ1 しっとりステーキ
ステーキバリエ2 黒ごまステーキ
ステーキバリエ3 ひとくちステーキカツ



人気のお弁当12

海苔巻き弁当……30

- 海苔巻きバリエ1 うな玉海苔巻き
海苔巻きバリエ2 牛肉と高菜炒め海苔巻き
海苔巻きバリエ3 ホイコーロー風海苔巻き



人気のお弁当13

鶏ロール弁当……32

- 鶏ロールバリエ1 生ハム巻き鶏ロール
鶏ロールバリエ2 バジルの香り鶏ロール
鶏ロールバリエ3 ブレーン鶏ロールの唐揚げ仕立て



人気のお弁当14

そぼろ弁当……34

- そぼろバリエ1 ピリ辛そぼろ
そぼろバリエ2 ゆずこしょう白味噌そぼろ
そぼろバリエ3 鮭そぼろ



人気のお弁当15

味噌漬け焼き弁当……36

- 味噌漬け焼きバリエ1 鶏肉の甘辛味噌漬け
味噌漬け焼きバリエ2 豚肉のピリ辛味噌漬け
味噌漬け焼きバリエ3 まぐろの白味噌漬け



人気のお弁当16

鶏つくね弁当……38

- 鶏つくねバリエ1 定番鶏つくね
鶏つくねバリエ2 ごぼう入りつくね
鶏つくねバリエ3 にんじん入りつくね



人気のお弁当17

スピードのつけ弁当……40

- のつけ弁バリエ1 レモン塩豚
のつけ弁バリエ2 トマト牛肉炒め
のつけ弁バリエ3 シーフードミックスの味噌炒め



人気のお弁当18

南蛮漬け弁当……42

- 南蛮漬けバリエ1 鮭の南蛮漬け
南蛮漬けバリエ2 エスニックマリネ
南蛮漬けバリエ3 和風レモンマリネ

Column2 1人分の卵焼きの作り方……44

Part 2

お弁当の おかず便利帖

時短主菜

朝ラクメインのおかず……46

食材別主菜

牛or豚肉のおかず……50

鶏肉のおかず……52

魚介のおかず……54

ひき肉のおかず……56

卵のおかず……57

大豆製品のおかず……58

ウインナーのおかず……60

ハムのおかず……61

缶詰のおかず……62

色別副菜

緑色のおかず……64

黄色のおかず……68

だし巻き卵バリエーション……72

赤色のおかず……74

白色のおかず……76

茶～黒色のおかず……78

その他副菜

乾物とストック食材のおかず……80

甘い小さなおかず……82

酸っぱい小さなおかず……84

■ご飯レシピ……86

■スープカップで作る スープと汁物……90

Column3 調味料あれこれ……94

Part 3

おかずの使い回し アイディア

自家製便利だれ

甘辛和風だれ……96

中華風ねぎソース……97

じゃこごま甘酢だれ……98

はちみつマスタードだれ……99

常備菜

薄切り豚のマリネ……100

きのこのオイル蒸し……101

こんにゃくとひき肉の辛み炒め……102

鶏肉のねぎしょうゆ煮……103

ごぼうの山椒煮……104

れんこんの味噌和え……105

自家製ふりかけ……106

おわりに……108

お弁当の記録……108

食材別さくいん……110

レシピの決まり

- レシピに記載した調理時間は目安です。
- 1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
- 卵はLサイズを使用しています。
- しょうゆは特に記載のないものは「濃口しょうゆ」を、砂糖は「きび砂糖」を使用しています。
- バターは無塩バターを使用しています。
- こしょうの種類について、特に記載のない場合はお好みのもので使用してください。
- フライパンはフッ素樹脂加工のものを使用しています。
- 電子レンジの加熱時間は700Wを基準にしています。
- 電子レンジだけで加熱調理ができる料理には「電子レンジ調理」マークを表示しています。
- 分量は成人男性の1人分を基本にしていますが、少量だと作りにくいおかずは1～2人分または2人分で記載しています。また、常備菜は作りやすい分量で記載しています。

お弁当作りのキホン

作ってから数時間後、冷めた状態を外で食べてもらうことになるのがお弁当です。
手際よく作って、おいしく安全に食べてもらうための基本的な事柄を、いくつかご紹介します。

1. 冷めてから 詰める

お弁当の中身は傷みにくいよう、冷めてから詰めるのが基本です。でき上がったものからお皿やバットに広げて、テーブルや作業台に並べておきます。こうすると冷めやすいうえ、詰める内容がパッと一目で見渡せ、詰め方のイメージもわかりやすいです。どうしても冷ましてから詰める時間が取れない時は、粗熱が取れてから詰め、完全に冷めてからフタをして。ご飯は冷めすぎてしまうと詰めにくいので、粗熱が取れた頃～人肌程度に冷めた頃に詰め、完全に冷めてからフタをするようにしています。



2. 詰め方の コツ

一段弁当箱の場合は、まずご飯から詰め始めます。次に、主菜となるおかず→彩りを見ながら空きスペースに副菜を→隙間に小さな常備菜や漬物などを詰めるとよいでしょう。とはいえ、詰めやすさの法則は人それぞれ、自分にとって詰めやすい順序や方法で。おかずの切り方や詰め方はお弁当箱の形状に合わせて頭を柔らかくして考えましょう。たとえば、だし巻き卵をスティック状に切る、いつもは横に詰めるものを縦にしてみる、副菜を主菜の下に敷いて底上げするなどは、深さのあるお弁当箱にも有効です。



3. 揚げ物は 少量の油で

少量の揚げ物には、使う油が少なくて済み後片づけもラクな、揚げ焼き法が便利です。小さなフライパンや小鍋を使い、底から1～2cm程度に油を入れて、中温(約170℃)に熱します。そして食材を入れ、揚げるようにして焼く方法。途中、食材を時々返したり、フライパンを傾けたり回したりして油をまんべんなく行き渡らせるようにするとよいです。また、少量作りたいお弁当のおかず調理は小さなフライパンや小鍋で。熱効率や調味料の回り方がよく、後片づけもラクになります。



4. 腐敗を 防ぐには

余分な汁気や水分は傷みのもと、お弁当の大敵です。煮物はきちんと煮詰め、炒め物も水分をしっかりと飛ばして仕上げることで、茹で野菜などは水分を吸う素材(かつおぶしやすりごま、海苔など)と和えるなど、水気をカットする工夫を。また、手や調理道具はとにかく清潔が基本。肉や魚に触れた包丁やまな板などは使い回さず、その都度洗って使用を。さらに食品OKの除菌消毒アルコールスプレーが1本あると重宝します。手指やまな板の消毒をはじめ、詰め終わったお弁当にシュッと一吹きしておくくと安心です。



Part 1

人 気 の お 弁 当
お か ず
バ リ エ ー シ ョ ン

何度も作りたい人気のおかずは定番味とアレンジ味を
マスター。これで毎日のお弁当もマンネリ知らずです。

人気のお弁当 01

唐揚げ弁当

数あるお弁当おかずの中でも定番中の定番と言える唐揚げ。下味の工夫次第でいくつもの味のバリエーションが楽しめます。

三つ葉入り
だし巻き卵

➡p.72へ

定番唐揚げ

➡p.9へ

豆苗と桜えびのおかか和え (1人分)

豆苗の緑とえびの赤がお弁当を彩ります

豆苗 (1/2パック) は2等分に切って洗い、水気を軽く切って耐熱ボウルに入れる。ラップをふわりとかけて電子レンジで1分ほど加熱し、水を張ったボウルにあける。水気を絞り、桜えび (小さじ1) とかつおぶし (1/4袋)、だししょうゆ (小さじ1/3) で和える。

唐揚げバリエ 1

定番唐揚げ

20分

ベーシックな和風味。迷った時はまずはこれから

材料 (1~2人分)

鶏もも肉……1/2枚

薄口しょうゆ……小さじ2

酒……小さじ1

A みりん……小さじ1

ごま油……小さじ1/2

片栗粉、揚げ油……各適量

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を除き、食べやすく切る。Aと共にポリ袋に入れてよくもみ込み、10分以上おく（一晩おくとよい）。

2. 1の汁気をキッチンペーパーで拭き、片栗粉を全体にまぶし、中温（170℃程度）の油で色よく揚げる。



唐揚げバリエ 2

塩唐揚げ

20分

鶏ガラスープで風味をアップしたシンプルな塩味です

材料 (1~2人分)

鶏もも肉……1/2枚

酒……大さじ1

塩……小さじ1/4

顆粒鶏ガラスープ

A ……小さじ1/2

しょうがのすりおろし

……小さじ1/4

こしょう……適量

片栗粉、揚げ油……各適量

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を除き、食べやすく切る。Aと共にポリ袋に入れてよくもみ込み、10分以上おく（一晩おくとよい）。

2. 1の汁気をキッチンペーパーで拭き、片栗粉を全体にまぶし、中温（170℃程度）の油で色よく揚げる。



唐揚げバリエ 3

ハーブ唐揚げ

20分

ヨーグルトが鶏肉の臭みを除いて柔らかくします

材料 (1~2人分)

鶏もも肉……1/2枚

ハーブソルト

……小さじ1弱

プレーンヨーグルト

……大さじ1

片栗粉、揚げ油

……各適量

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を除き、食べやすく切る。ポリ袋に入れ、ハーブソルト、プレーンヨーグルトの順に入れてその都度もみ込み、10分以上おく（一晩おくとよい）。

2. 1の汁気をキッチンペーパーで拭き、片栗粉を全体にまぶし、中温（170℃程度）の油で色よく揚げる。

