カレ、家族、友だち、
大切な人につくる

わたしのおべんと帖

徳永奈都子　maaaarukoo

Instagramで大人気！　管理栄養士のmaaaarukooによるお弁当レシピ

働く母に、野菜嫌いのカレに、
子育てで忙しい友人に……

大切な人のためにつくる、
愛情たっぷりのお弁当

野菜たっぷりの
ヘルシーレシピ
109

マイナビ

カレ、家族、友だち、
大切な人につくる

わたしのおべんと帖

徳永奈都子 maaaarukoo

マイナビ

はじめに

さ、明日のお弁当はどうしようかな。

私のお弁当時間は前日の夜から始まる。
冷蔵庫をのぞき、お弁当の設計図を描く。
絵は上手くないけれど、とても楽しい時間だ。

学生の頃、お弁当はいつも母が用意してくれていた。
必ず入っていた甘い卵焼きは、今でも私の大好物。
ゆかりがこれでもかとのったごはんは友だちにおすそ分け。
台所にはよく妹と立ち、ほめられては何度も
同じ料理をはりきってつくっていた。

食べるのも、つくるのも好き。
それ以上に食べてもらえる時間が好き。
そんな気持ちに気づいたのはこの頃だ。

料理にどんどん惹かれ、お弁当づくりの原点となった。
楽しんでもらいたくて、料理上手になりたくて、
まわりの人たちにお弁当を渡すようになって、4年になる。

働き始めると、毎日が目まぐるしく、ある時ハッと
季節の移ろいに置いていかれているような気持ちになった。
だから、お弁当にはふと季節を感じとれるよう、旬の食材を使う。
音楽を聞きながら詰めると、踊るように並ぶおかず。
テレビに見とれると、焦げる卵焼き。
そんなうっかりもスパイスとして、お弁当に詰める。

今の暮らしにあった、私のお弁当時間。
生活スタイルが変われば、お弁当時間も形を変えるだろう。
これから10年、20年、変化を楽しみながら、
お弁当でつながるおいしい関係を大切にしたい。

お弁当のはなし

右上：ごはんは朝炊いてお弁当に詰めるのが決め事。
右下：お弁当には卵のおかずを必ず1つ入れる。
左上：お弁当は色のバランスを考えながら詰める。
左下：朝のお弁当づくりはだいたい1時間くらい。

思いを込めたお弁当は大事な人への手紙

カレ、家族、友だち、まわりにいる大事な人にお弁当をつくって渡しています。わたしにとってお弁当は手紙のようなもの。口下手なので、お弁当が大切な人との橋渡しをしてくれている気がします。

わたしは管理栄養士として料理の撮影スタジオに勤め、レシピの提案や栄養計算、調理等をしています。料理の腕を上げたくて、カレにお弁当をつくりはじめたのが、きっかけでした。

お弁当はいつも3つ、多くて4つつくります。必ず渡すのは、カレと母。残りは友だちや職場の先輩に渡しています。カレは近所に住んでいるので、うちの郵便受けの上においておいて、自転車で通勤するときに持って行ってもらいます。父はお弁当がいらない職場なので、家族で必要なのは母だけ。友だちと先輩には、お弁当をつくると決めたら連絡して、「食べたい」と言ってくれた、タイミングが合う人に渡します。職場で渡したり、駅で落ち合ったり、車で通勤する途中に友だちの家に届けたりします。

右上：1回につくるお弁当は3〜4つ。
左上：カレのお弁当は玄関先において持って行ってもらう。
下：会社勤めや子育て中の友だちにもお届け。

健康でいてほしいから おいしくバランス良く

カレは野菜が苦手だったり、友だちもきゅうりや肉じゃがなど、ちょっと意外なものが嫌いだったり、結婚して赤ちゃんを授かったりと、それぞれに食の好みがあり、食事をする環境もバラバラです。でも、まわりのみんなにはいつでも健康でいてほしいから、偏りがないようにバランス良く、おいしい料理になるようにと思って、いつもつくっています。日々のお弁当が、みんなが健やかにすごすための力になれたら。お弁当をつくるようになって、食の大事さをますます感じるようになりました。

みんなの反応も、お弁当づくりの楽しみです。カレはお弁当を食べたら、感想を伝えてくれます。感想と言っても、これがおいしかったくらいの、ひと言程度。だいたいお肉がよかったとしか返ってこないのですが、そこに野菜のおかずやはじめて詰めたおかずが入ってくるとうれしくて。またつくろう！と思います。

友だちからも「嫌いなものが食べられた」、「つくり方を教えて」って言ってもらった

右：カレは会社帰りに、うちの前の自転車かごにお弁当箱を返却。
左：友だちがInstagramの写真で作ってくれたお弁当アルバム。

り、お弁当箱を返すときにわたしの好きなお菓子を添えてくれていたり……。お弁当を介して、手紙を交換しているような気持ちになります。

みんなも、わたしも心がまるくなるお弁当

わたしはコミュニケーションが上手な方ではなくて、人に思いを伝えるのはむずかしいなと、落ち込んだときもありました。けれど今は言葉に代えてお弁当が気持ちを伝えてくれている気がします。

料理をしているときは、わたしが相手のことを一番思っているときだと思います。季節を感じてもらいたいな、ごまをふりかけて栄養を補っておこう、暑くなりそうだからもう少しお酢を利かせよう……。そんなふうに思いを込めてつくったお弁当だから、自分の気持ちがちゃんと伝わる気がするのです。

仕事や育児にがんばっているみんなに、お昼の時間くらいは心がまるくなってもらえたらうれしい。「おいしかったよ」って返ってくる、空のお弁当箱を見ると、わたしの心もいつも自然とまるくなります。

目次

2 はじめに
4 お弁当のはなし
12 お弁当のルール
20 お弁当をわたす人たち

21 **日々のお弁当**

◎栄養バッグン弁当
22 鮭のごま焼き弁当
24 鮭のごま焼き
26 鯵の南蛮漬け弁当
28 鯵とかぼちゃの南蛮漬け
30 韓国風蒲焼き丼弁当
32 鯵の韓国風蒲焼き丼
34 野菜ちゃっかりたっぷり弁当
36 しいたけの豚肉巻き

◎男子がっつり弁当
38 ピリ辛肉みそ丼弁当
40 ピリ辛肉みそ丼
41 さつまいもの肉みそ煮
42 生姜焼き弁当
44 豚こまの生姜焼き
45 豚こまのしぐれ煮
46 のり弁
48 白身魚のフライ／ちくわの磯辺揚げ
49 揚げない白身魚フライ

◎リメイク弁当

50 肉じゃがコロッケ弁当
52 肉じゃがコロッケ
53 我が家の定番 肉じゃが

54 鮭のポテサラ包み焼き弁当
56 鮭のポテサラ包み焼き
57 我が家の定番 ポテトサラダ

58 春巻弁当
60 野菜炒めでつくる春巻
61 にんじんの三角春巻
ツナのスティック春巻

◎みんなに愛され弁当

62 ハンバーグ弁当
64 大豆ハンバーグ
65 たけのこつくね
66 枝豆つくね／れんこんつくね
67 ブロッコリー肉団子

68 さわらのみそ漬け弁当
70 さわらのみそ漬け焼き

72 ささみの唐揚げ弁当
74 鶏ささみの唐揚げ
75 鶏ささみのナッツ衣揚げ
鶏ささみの塩麹唐揚げ

76 さばのカレー竜田揚げ弁当
78 さばのカレー竜田揚げ
79 さばのフライ／さばの春雨衣揚げ
さばの和風唐揚げ

80 オムライス弁当
82 薄焼き卵で巻くオムライス
83 オムレツ
レンジでトマトソース

お役立ちコラム

25 ごま・じゃこ・大葉・パセリで
こっそり栄養アップ！
29 お弁当づくりで頼りになる合わせ甘酢
33 魚をお弁当でおいしく楽しむコツ
37 野菜のおかずが
マンネリ化しないコツ
71 忙しい日は一晩おくだけの
みそ漬けをつくる

84 Instagramで人気のお弁当
90 愛用のお弁当箱
お弁当の詰め方
92 基本編
94 おにぎり編
95 卵のおかず ちいさいおかず ごはんのレシピ
96 卵のおかず
だし巻き卵／ほんのり甘い卵焼き
簡単卵焼き／かにかまと青ねぎの卵焼き
しょうゆ味玉／みそ味玉
卵焼きほうれん草／半月卵
100 緑のちいさいおかず
きゅうりの中華和え／きゅうりの生姜じょうゆ漬け／じゃばらきゅうりの甘酢漬け／きゅうりのピリ辛揚げ／ほうれん草のナッツ和え／ほうれん草のとろろ昆布和え／ほうれん草のナムル／ブロッコリーのマスタード和え／ブロッコリーのパン粉焼き／ブロッコリーのわさびじょうゆ和え／小松菜の生姜和え／小松菜のごま和え／グリルズッキーニのわさびみそ和え／塩ふりズッキーニのグリル／ザワークラウト風キャベツ／キャベツの塩昆布和え／ピーマンの塩麹漬け／ピーマンの塩きんぴら／豆苗ののりごま和え／白菜と豆苗の梅肉和え／白菜とにんじんの柚子こしょう和え／レタスの浅漬け／レモン風味／スナップえんどうのおひたし／いんげんのごま和え
108 茶のちいさいおかず
たたきこんにゃくのみそ炒め／こんにゃくの甘辛炒め／きのこのオイル和え／グリルきのこと水菜のおかか和え／グリルエリンギの甘酢漬け／しいたけのマヨチー焼き／オクラとしめじのごま油和え／じゃがいものバターじょうゆ／なすの梅肉和え／大豆の南蛮漬け／黒酢ピクルス／ウインナーマスタード焼き
112 赤のちいさいおかず
にんじんのはちみつ煮／にんじんのレモンナムル／にんじんのとナッツのサラダ／にんじんとハムのマスタード和え／にんじんの明太子炒め／大根とラディッシュの甘酢漬け／ラディッシュのピクルス／しいたけのミニトマト詰め焼き

115 黄のちいさいおかず
かぼちゃのきんぴら／かぼちゃとナッツのヨーグルトサラダ／さつまいものごま和え／さつまいもの酢きんぴら／パプリカのピクルス

117 白のちいさいおかず
大根のゆかり和え／大根の柚子なます／かぶとハムのレモン和え／れんこんの炒めなます／のりチーズ巻き／うずら卵の中華ピクルス

119 ごはん・おにぎり
辛子明太子の炊き込みごはん／とうもろこしごはん／三つ葉とみょうがの混ぜごはん／枝豆と油揚げの混ぜごはん／酢飯の炊き込みごはんおにぎり／れんこん焼きおにぎり／生姜ごはん／梅の炊き込みごはん／雑穀とれんこんの塩麹ごはん

122 ハレの日の行楽弁当

124 お弁当づくりの調味料・常備食材・料理道具

126 お弁当仲間からメッセージ

この本の見方・決まりごと

* 大さじ1は15㎖、小さじ1は5㎖。
* 1カップは200㎖。
* お弁当のページでは、メインのレシピは基本的にその次のページに、卵のおかず、ちいさいおかず、ごはんのレシピに関しては、レシピ名のあとにページ数を記しています。
* お弁当は前日の夜に仕込み、朝に仕上げているため、レシピでも前日の夜につくるものは🌙、朝につくるものは🌕で記しています。