



蓮根とトマトの和風弁当

福土 愛美さん



対象：あいちゃんのお弁当…1人分のエネルギー：810kcal

◆ お豆のいなりさん

材料 (1人分)

ご飯	100g	〈油揚げの味付け〉	
赤いんげん豆	10粒	醤油	大さじ1
青えんどう豆	10粒	上白糖	小さじ1
油揚げ	1枚	水	100cc
塩	ふたつまみ	日本酒	小さじ1

作り方

- ① 油揚げを湯通ししてから油揚げの上で箸をコロコロと転がし、油揚げを開きやすくして縦に2つに切り、開いて袋状にする。
- ② 鍋に油揚げの味付けの材料を入れてから油揚げを加えて少し煮詰める。
- ③ ご飯は50gずつ分けて赤いんげん豆、青えんどう豆ををそれぞれ加え混ぜ、塩で味付けして軽く混ぜ込む。
- ④ 油揚げにそれぞれ詰め込みできあがり。お豆が油揚げの袋から見えている方が可愛いので後で何個か飾っても良い。

◆ 蓮根のはさみ焼きハンバーグ

材料 (1人分)

鶏ひき肉	40g	生姜	1/2個
蓮根	40g	大葉	2枚
玉ねぎ	10g	片栗粉	適量
生パン粉	大さじ1	塩、こしょう	適量
卵	1/3個	サラダ油	適量
めんつゆストレート	大さじ1	醤油	小さじ1

作り方

- ① 蓮根は5mmの厚さで4枚に切り、花形にする。
- ② 5分ほど酢水に漬けておく。
- ③ 内側の面になる側に片栗粉を薄くまぶす。
〈タネ作り〉
- ① 鶏ひき肉に玉ねぎのみじん切りを加え、生パン粉、卵を割り入れ、生姜をすりおろして加える。均等に全て混ぜたらタネはできあがり。
- ② 蓮根2枚にタネを20gと大葉を一枚ずつのせて、残りの蓮根で挟む。これを両面に焼き目が付くまで焼いたら、水を加えて蒸し焼きにする。
- ③ 火が通って水分が無くなってきたら、めんつゆと醤油を加えて少し煮詰めながら絡ませる。

◆人参のラペ

材料 (1人分)

人参	50g	上白糖	小さじ1
穀物酢	大さじ1	塩、こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2		

作り方

- ① 人参は皮を剥き、ピーラーで5cm位の長さにはスライスする。
- ② オリーブ油、穀物酢、上白糖、塩、こしょうの順に加えて全体に馴染ませ混ぜて完成。少し置いておくと味が良く馴染む。

◆トマトのサラダ詰め

材料 (1人分)

ミニトマト	3個	マヨネーズ	5g
ノンオイルツナ缶	20g	塩、こしょう	適量
玉ねぎ	10g		

作り方

- ① ミニトマトは真ん中より上を上手に水平に切ってフタをつくる。中はスプーンなどでくり抜く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、ノンオイルツナ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ③ ②をくり抜いたトマトの中に入れる。トマトから少し出してしまう位が丁度良い。
- ④ ヘタが付いたフタを被せて完成。

◆トマトの卵焼き

材料 (3人分)

卵	1と1/2個	めんつゆストレート	小さじ1/2
上白糖	大さじ1	ミニトマト	1個
牛乳	小さじ1	サラダ油	小さじ2

作り方

- ① ミニトマトは5mm角に切る。卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶きほぐす。砂糖、牛乳、めんつゆ、ミニトマトを加えて泡立てないようにかき混ぜる。
- ② 油を引き、①の卵液を3回に分けて卵焼き器で作る。少し冷ましてから切ると形がしっかり整う。

◆小松菜の胡麻和え

材料 (1人分)

小松菜	25g
すりごま (白)	3g
めんつゆストレート	小さじ1/2

作り方

- ① 沸騰したお湯 (500ccに対して1%の塩を加えたもの) に小松菜を入れてゆでる。
- ② 色が鮮やかになったらすぐに冷たい水で冷やして、小松菜が含んだ水を絞る。
- ③ 3cm位の長さには切って、すりごまとめんつゆストレートを加えて和えれば完成。

レシピを考えた理由

私が中学の頃に身体を壊してしまってから母は私の健康を気遣い、塩分や食品添加物をあまり使わない料理を作るようになりました。そんな母の料理は凄くおいしくて自慢です。学校に持っていくお弁当は色とりどりの野菜と季節を感じるおかずでした。そんなお弁当を作りたいと思い、作ったのがこのお弁当です。

見た目も可愛くて満足できるお弁当を目指しました。蓮根のはさみ焼きハンバーグは歯ごたえとお肉とのバランスが丁度良いです。いなりご飯はお豆とご飯を混ぜるだけで見た目も可愛くておいしく食べることができます。二種類のお豆を使い、いなりご飯を作ったことで飽きずに食べられます。人参のラペは前日に作り置きできるものです。保存性も高いのでお弁当のおかずには最適です。隙間に入れることでせっかく詰めたお弁当が崩れることも解消できると思います。

トマトが苦手な人でも食べられるように調理したのが、トマトのサラダ詰めとトマトの果肉入りの卵焼きです。くり抜いた中身はサラダに使っています。食べられるところは捨てない。生ごみを減らすこともできる一つの方法です。小松菜の胡麻和えは貧血予防ができ、大葉は毒素を消す効果があるのでどちらとも期待できます。

おかずだけみると可愛さが足りないようですが、花蓮根、バラの形のラペなど形や色の組み合わせも考えて女の子らしさを出しました。少し手が込んでるので、紅葉を見に行くときや春の行事にもおすすめです。

選 評

簡単、便利が料理の代名詞になりつつある昨今ですが、娘の健康を気遣うお母さんが、簡単、便利さより美味しさと安全にこだわった愛情たっぷりのお弁当作りの姿勢を、娘の愛美さんがしっかり受け継ぎ、実践されました。

加工品や半調理品を極力使わず、一品一品に素材の歯ごたえや香り、彩りなどの特徴を最大限に活かす工夫がされており、この工夫は栄養面にも反映され、若い女性に不足しがちなミネラルや食物繊維の多い組み合わせになっています。

また、ゴミを出さないという環境やエコの観点から、アルミカップなどの間仕切りを一切使わず、人参のラペやおいなりさん等を工夫して上手に盛り付けています。

(東京家政大学ヒューマンライフ支援センター)
講師・管理栄養士 内野美恵先生