

2020  
SPRING

春

# 暮らしの通信

発行

株式会社TSUCHIDA

茨城県土浦市中村南4-1-18

フリーダイヤル:0120-606585

TEL:029-896-0960

FAX:029-896-3961

思わず  
笑顔になる!

## お弁当と一緒に出かけよう! 春の華やか お弁当

屋外で食べるお弁当は格別!  
春の行楽弁当を華やかにおいしく  
仕上げるコツをご紹介します。

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。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。

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



おいしく見せるコツは  
ずき間づかいにあり



紙製のカップケーキ型やプラスチック容器がオススメ



ミニトマト、チーズ、ちくわ&きゅうりを串で。彩りもばっちり



いつもの唐揚げも、串に刺すだけで行楽気分がアップ



取り分けしやすく  
食べやすいひと工夫

いもの。そのコツは、ずき間づかい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ずき間を埋めていくだけで、より華やかな仕上がりに。



食材選びと詰め方を工夫すれば、品数が多くなっても、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。

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ヨ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のもでも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。

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、初心者の方皆さんに、お弁当作りの基礎知識をご紹介します。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と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まします。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、汁気を丁寧にとってください。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!



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。