

弁当は五色をそろえよう！

2017年 11月 23日

[NIKKEIプラス1
2017年3月18日付]
その他

「弁当は、赤・黄・緑・茶(黒)・白の五色をそろえるのがコツ」。料理家で弁当コンサルタントの野上優佳子さんは話す。

白はご飯、茶色は肉や魚の主菜、赤・黄・緑は野菜や卵料理の副菜にする。5色あれば彩り豊かになり、食欲をそそる。

主菜を1品、卵と野菜を使った副菜が2、3品あれば弁当は成立する。

法則を意識すればメニューを組み立てやすくなる。

野上さんは「弁当で最も時間がかかるのはメニュー決め。あまり難しく考えず、とにかく迷わないことが肝心」と助言する。前夜のうちにメニューを考え材料をそろえておけば、朝悩む時間が減り、気も楽になる。

詰める順番にも法則がある。「弁当作りは空いたスペースの面積をどんどん小さくしていく作業。面積が大きいものから詰めるといい」と野上さん。ご飯、主菜、大きい副菜、小さい副菜の順番で盛りつけていく。

1段の弁当箱なら、ご飯とおかずの割合は1対1が基本だ。おかずに接する面が斜めになるようにご飯を盛れば、具材を載せやすい。ご飯の上にまずは大きな主菜を立てかける。次にご飯と相性のいい味付けの副菜を隣に詰める。

味を混ぜたくないものは、先におかずカップを入れてスペースを確保しておく。接するおかず同士の間を詰めていけば、アルミホイルやカップは最小限で済む。その方が持ち帰って洗う際に臭わず、手間を省ける。隙間なく角まで詰めていき、ご飯の上にゴマやふりかけをかければより見栄えがする。



赤の食材……人参・プチトマト・リンゴ・イチゴ・チェリー・牛肉・豚肉・鶏肉、マグロ・鰹・アジ・削り節、サーモン・ハム・ベーコン、など

黄の食材……カボチャ、チーズ・コーン・さつまいも・じゃがいも・卵黄・納豆・みそ・油揚げ、みかん・レモン、など

緑(青)の食材……ブロッコリー・ほうれん草・パセリ・大葉・ピーマン・アスパラ・キュウリ・インゲン・小松菜・ニラなど

黒の食材……黒ごま・黒豆・黒米、ワカメ・ひじき・昆布・海苔、椎茸・しめじ・きくらげなど

白の食材……白米・パスタ・パン・うどん、豆腐・牛乳・卵白、大根・白菜、など

白ではなく茶色をあげる説がありますが、調理後の色では茶色も多いと思いますが、五色は食材の色をさしています。これらの五色の色の考え方は、実は、葉膳料理の基本であり、和食(日本食)の基本中の基本なのです。

ごはんとおかずは1:1

弁当作りに慣れていない人には、長方形などの2段弁当がオススメだ。弁当作りで悩ましい隙間が少なくなり、「おかずを横に並べていくだけで簡単に詰められる」(野上さん)からだ。

全体像が固まったら、5色の素材と割合、味付けを考える。

「甘い・辛い(しょっぱい)・酸っぱいの三要素が入るのが基本。

甘酸っぱい味や甘辛い味が入ると飽きない」(野上さん)。

黄色いカボチャやサツマイモなど甘い副菜は箸休めになり、赤や白のなますなど酸っぱいものは甘・辛をリセットしてくれる。味のバランスも考えたい。



「5色の彩りと3種の味付け」が黄金律

他のおかずと味を混ぜたくないものはカップに



水気を取るコツ

- キッチンペーパーに吸わせる
- ゴマやかつお節であえる

