おいしく“たべる”。
＜連載＞

お弁当に正解・不正解はない！自由に楽しむ簡単お弁当生活

撮影／菅原景子　取材・文／井口啓子

新年度に合わせて、お弁当生活を始めてみたいと考えている人も多いはず。でも、忙しくてズボラな自分にはムリかも…とあきらめていませんか？　時間をかけて丁寧に作られたように見えるお弁当。でも実は、ちょっとしたメソッドを知っていれば、想像以上に簡単に仕上げられます。さらにお弁当作りには、私たちの生活を自由にしてくれるメリットもいっぱい。今回は、弁当家として長年、“がんばらないお弁当作り”を実践する野上優佳子さんにインタビュー。誰でもラクに続けるための基礎知識と、簡単レシピを教えてもらいました。

大切なのは、作ることではなく、昼食をいかにラクして楽しむか

お弁当生活をラクに続けるためには、まず「お弁当とはこういうもの」というマインドセットを変えることが必要だと野上さんは言います。

「みなさん、麺類だけでお昼を簡単に済ませることだってあるのに、お弁当となると、おかずが何品かあって、栄養バランスや彩りもよくないと…と考えがち。大切なのは、お弁当を作ることではなく、自分が食べたいものをいかにラクをして食べるかなので、お弁当だからといって難しく考える必要はありません」

テレビ番組「マツコの知らない世界」にも、“お弁当の人”として何度も登場している弁当コンサルタントの野上優佳子さん。中学1年生の頃から自分のお弁当を作り始め、3人のお子さんや旦那さんの分も含めて、35年以上お弁当生活を続けている大ベテラン！

「例えば、カツ丼が食べたいけれど揚げるのが手間なら、カツは出来合いのものをスーパーで買うとか、めんどうな部分はアウトソースすればいい。食べたいものって毎日変わるので、必ずしもご飯とおかずのセットである必要もない。極端な話、今日は軽く済ませたいなという日は、サラダだけのお弁当や、グラノーラにヨーグルトを掛けただけのお弁当があってもいいんです」

すべてを完璧に作ろうとせずに、手抜きするところは手抜きして、自分が食べたいもの優先で柔軟に楽しむ、それがお弁当生活を続けるポイントだそう。そして野上さんいわく、「お弁当のカタチに正解・不正解はない！」。入れ物はお弁当箱でも、タッパーやジャーでも、たとえ栄養バランスが多少偏っていても、なんら問題はないと話します。

「まずは、ガッツリ食べたい派か、簡単に済ませたい派か…など、自分がランチタイムに求め

るものを見極めましょう。それから何か入れ物を1つ用意して、その中に、前の晩の残りでも、買っておいたパンとフルーツでも、何でもいいから好きなもの・お昼に食べたいものを入れて持参してみてください。不思議なことに、家で食べるとなんでもないものでも、お弁当のおかずになると輝いて見えるし、なぜだか美味しく感じるものです。それでもう、あなたのお弁当生活は立派にスタートしていますよ」

お弁当生活は、がんばらずに気楽にやるのが一番！と野上さん。「まずは三日坊主でいいんです。三日坊主も何度か繰り返せば、立派なお弁当習慣！」

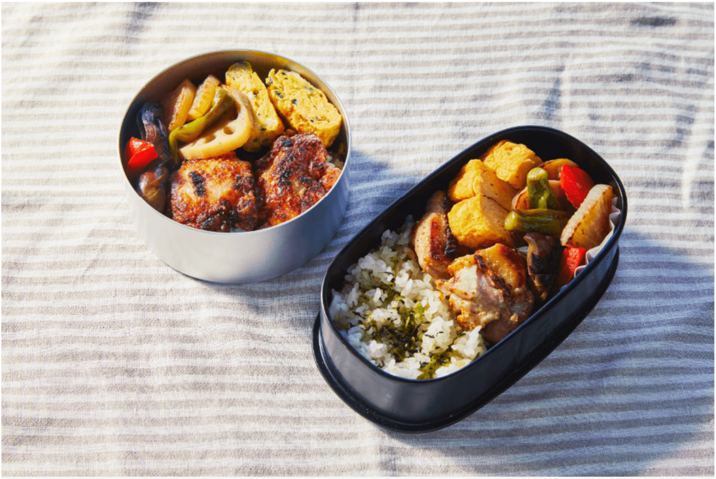
基本ルールを知れば
忙しい朝でも悩まない！

「お弁当とはこういうもの」という既成概念は壊してOK。とはいえ、自由すぎると逆に迷う…というお弁当ビギナーのために、忙しい朝でも悩まない、お弁当の基本のキを野上さんに教えてもらいましょう。

「最初に、自分が食べたいメインのおかずを用意します。お弁当箱におけるご飯とおかずの分量は、1対1の割合が基本。お弁当作りは、箱の面積を埋めるゲームみたいなものなので、まずご飯を詰めたら、もうそれだけで半分完了。そしてメインのおかずを入れたら、ほぼクリアしたも同然！（笑）」

おかずのスペースはメイン一品で埋め尽くしてもいいけれど、それだと物足りなく感じるなら、野菜料理などの小さなおかずを一品足せば十分。もしお弁当の見映えにもこだわりたい場合は、「白・黄・緑・赤・黒の5色使い」を心がければ、彩りが一気に豊かになるそう。

「白はご飯、黄は玉子。緑は野菜を素焼きしたものや、漬物などで簡単にクリアできます。赤や黒は強い色なので少量でOK。ご飯の上に黒ゴマや海苔、梅干しを乗せるだけでも良いです」



こちらは野上さん作の、お弁当の基本形2種。右が、ご飯とおかずを隣り合わせに配置したもので、左は同じ内容で、ご飯の上におかずを敷き詰めたもの。一見凝ったお弁当に見えますが、実はおかずは、鶏肉の塩麹焼き・玉子焼き・野菜のポン酢和えの3種のみ。「白・黄・緑・赤・黒の5色使い」で、見た目がこんなに豪華に！「玉子焼きは毎日入れても飽きないように、甘く味付けしたり、青菜を混ぜたり。定番メニューはいくつかアレンジを用意しておくと、お弁当作りをルーティン化しやすいですよ」

お弁当箱は好きなものを使えばいいけれど、初心者にはセパレートタイプがおすすめだそう。「一方にご飯、もう一方におかずを詰めるだけで、分量の基本型である『1対1』を作りやすい。素材はステンレスが丈夫で、色やにおいが移りにくく、清潔な状態を保てます」。ちなみに、この写真のステンレス二段弁当と、前の写真のお弁当2種はすべて、内容はほぼ同じ。お弁当箱や詰め方を変えるだけで、印象がガラリ！

お弁当作りの際は、詰め方にもちょっとしたコツがあるそうです。

「お弁当の感動はフタを開けた瞬間がピークなので、自分が食べたいものが大きく目に入ってくるように配置するのが鉄則。順番としては、まずご飯を詰めて、次に面積の大きいメインのおかずを入れ、最後に小さいおかずで隙間を埋めていきます。仕切りのない一段型のお弁当箱の場合は、ご飯をまっすぐではなく少し傾斜をつけて詰め、その横に、おかずを大きい順に立てかけるようにのせていくと、おかずが埋もれたりずれたりせず見栄えが良くなります」

小さいおかずは、切り干し大根や野菜のソテーなど、形状を変えたり、縦にも横にも置けたりするものがおすすめ。「ちょっとした隙間を埋めやすく、おかずがずれるのを防ぐストッパー役にもなってくれます」

手軽なのに満足度高し
スープジャー弁当とは？

もっと簡単にお弁当生活を始めたい人におすすめなのが、最近話題のスープジャー弁当。熱いものは熱いまま、冷たいものは冷たいまま持ち運べる、保温性・密閉性に優れた「スープジャー」を活用して作るお弁当で、出かける前に下ごしらえをしておけば、お昼までに自動的に保温調理が完了するという優れもの。

「スープジャーに入れてからの保温調理時間の目安は3時間ほど。それくらい経てば、大抵の具材が柔らかく、かつ味がよく沁みた状態になります。つまり朝にさっと下準備するだけで、ランチタイムには、時間をかけてコトコト煮込んだような具だくさんスープやお粥が楽しめるわけです。スープジャーからそのまますくって食べられるので、めんどうな盛り付けも、見栄えを気にする必要もなし！」

そこで今回は、朝5分もあれば誰でも簡単に準備できる「ポトフ」と「中華風雑穀粥」のスープジャー弁当レシピを教えてもらいました。

具材に火を通してジャーに移すだけ！
＼ 簡単ポトフ ／

① スープジャーに熱湯を注ぎ、内部を温かい状態にしておく。

② キャベツの葉2枚、たわしで表面をこすり洗いした新じゃがいも1個と大根2cm、ネギ8cmを一口大に切る。

③ 小鍋に水200ml、切った野菜、ウインナー3〜4本、コンソメキューブ1個を入れてフタをして加熱し、沸騰したら中火で3分火を通す。
※電子レンジなら、500ml程度の耐熱容器に上記をすべて入れ、600Wで5分加熱。

④ スープジャーの熱湯を捨て、そこに鍋の中身を移し替えたら準備完了！

下準備の時点ではまだ固かった具材も、約3時間スープジャーの中で保温調理されたことで、芯まで火が通った柔らかい仕上がりに。スープも、長時間煮込んだような旨味たっぷりの味わい。ウインナーが入っているので食べ応えも十分ですが、さらにボリュームを求めるなら、具

材にショートパスタをプラスしたり、別でパンやおにぎりを添えたりしても。

この1品だけでお弁当が完結！

＼ 中華風雑穀粥 ／

① スープジャーに熱湯を注ぎ、内部を温かい状態にしておく。

② 小鍋に水200ml、酒少々、中華だし少々、塩ひとつまみ、チューブ生姜少々、むきエビ3〜4個を入れて煮立てる。

③ 沸騰したら卵1個を溶き入れ、米大さじ1.5と雑穀大さじ0.5を加え、さっと混ぜてすぐに火を止める。

④ スープジャーの熱湯を捨て、そこに鍋の中身を移し替えたら準備完了！

スープジャーに入れた時は生のお米だったのに、3時間後にはちゃんと火が通ったトロトロのお粥になっているのに驚き！　雑穀は加えず、お米だけで作ってもOK。中華だしを、和風だしや、コンソメ＆トマトピューレ、チーズ＆ポタージュスープなどに置き換えれば、バリエーションは無限大！

めんどくさがりな人ほど
お弁当生活は向いている!?

「実は、私ってすごくめんどくさがり。そんな私がめんどくさくない方法を模索した結果、ランチタイムをお弁当にすることは、他の食事手段に比べて一番めんどくさくない方法だと気づいたんです」と野上さん。

「私の場合、今日はどこで何を食べようって毎日考えるのがまずめんどくさいし、ランチタイムに合わせて仕事を一段落させるのもめんどくさい。悪天候の日にわざわざ外に出るのもめんどくさいし、お店に入ったら入ったで、混雑してるから早く食べ終えなきゃ…と焦ったり、テイクアウト利用の場合はレジに並んだりするのもめんどくさい（笑）」

そんな「めんどくさい」をまるごと全部解決してくれたのが、お弁当の存在なのだとか。

「お弁当があれば、わざわざ外出しなくても、食べたい時に好きな場所で、自分のペースで食

べられる。お昼休憩って、たとえ1時間あったとしても、移動の時間を考えるとあまりゆっくりできないことが多いですが、その場ですぐに食べられるということは、つまり時間の節約にもなります。あと、外食やテイクアウトの場合、量が多すぎたり、あまり食べたくないものが入っていることもあって、食べるにしても残すにしても、地味にストレスを感じたり…。でもお弁当の場合は、メニューも量も決めるのは自分自身なわけですから、好きなものだけを好きな分量食べられますよね」

いろんな煩わしさから解放されて、時間や場所、さらには気持ちの自由度もぐんと上がる。それこそがお弁当生活の大きなメリットなのです。週1日からでもOK。入れ物は何でもOK。すべて手作りでなくてももちろんOK。自分がラクに楽しめる方法を見つけて、お弁当生活を始めてみませんか？

お弁当は、実は在宅ワークの人にもおすすめ！ と野上さん。「在宅中でも、ランチを買いに出たり、都度作ったりするのは大変。家族がいればなおさら、毎日全員のお昼の時間を合わせて、用意して、片付けるだけで疲れ果ててしまいますよね。でもお弁当なら、朝に作っておけば、各自が好きなタイミングで食べられるので、気持ちがかなり軽くなりますよ」

INFORMATION

野上優佳子

料理家・弁当コンサルタントとして、レシピ本の執筆・編集、講演やワークショップ開催、お弁当箱の商品企画や監修・アドバイザーなどを手掛ける。35年以上続けているお弁当生活の知見と、3人の子を持つ母としての目線から、実用性と汎用性の高いレシピが好評。著書に『スープジャーで楽するおべんとう生活』『GO GO BENTO -5つの食材でつくる定番弁当-』(共に笠倉出版社)、近著に『楽しく作って毎日おいしい こどものおべんとう』（成美堂出版）。

URL（Instagram）／https://www.instagram.com/yukakonogamis/?hl=ja