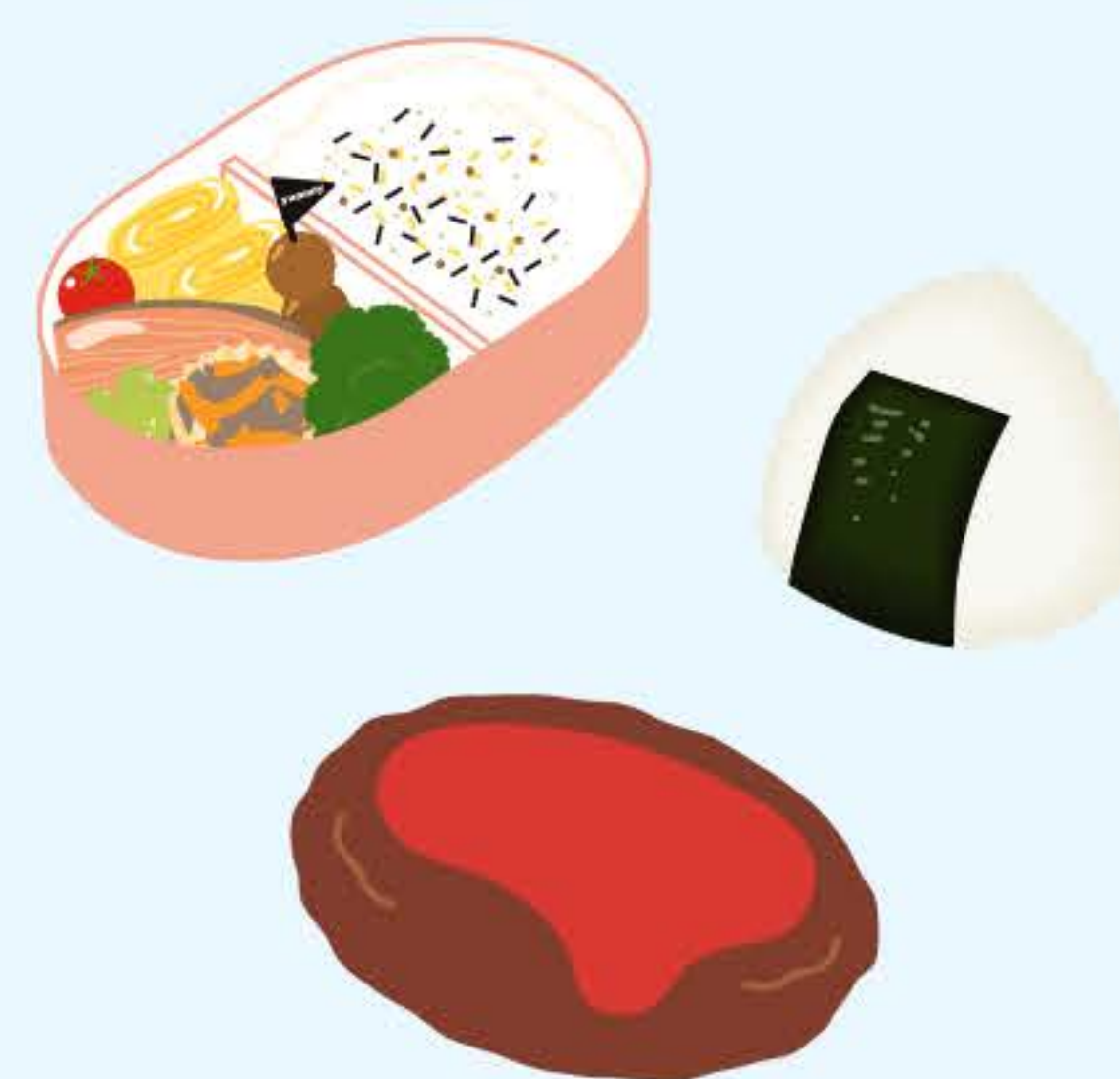


おいしく安全に！

夏のお弁当レシピ



これからの季節はお弁当づくりにも注意が必要です。そこで今回は、夏にぴったりのお弁当レシピを、食中毒予防の観点からおさえておくべきポイントと併せてご紹介します。また、キャンプやバーベキューなど屋外での食事で注意すべき点についても解説します。





夏のお弁当レシピ



家族にお弁当を作ってきた料理家の藤野嘉子さんが、夏にぴったりの4種類のお弁当レシピを提案。どれも簡単につくれます。出来上がったお弁当は、できるだけ低い温度を保つため、保冷剤を入れた保冷バッグで持ち運びましょう。



料理家 藤野嘉子さん

料理家として40年以上活動し、NHK『きょうの料理』にも出演。初心者も作りやすいお弁当のレシピを紹介する『野菜たっぷり2品でお弁当』（集英社）『女の子の大好きなお弁当：母もらくちん娘も作れる簡単レシピ』（文化出版局）などを出版。お弁当づくりの楽しさを伝える。

煮込みハンバーグ弁当



材料（2人分）

煮込みハンバーグ

合いびき肉…120グラム
たまねぎ（みじん切り）…3分の1個
パン粉…大さじ4
牛乳…大さじ2
塩…小さじ2/5
こしょう…少々

たまねぎ（スライス）…3分の1個
水…大さじ2
ケチャップ…大さじ2
中濃ソース…大さじ1
バター…小さじ2

カレー風味ポテトサラダ

じゃがいも…200グラム
塩・こしょう…少々
マヨネーズ…大さじ2
カレー粉…小さじ1
コーン…大さじ4

茹でスナップエンドウ

スナップエンドウ…2本
塩…少々

梅干しごはん

ご飯…適量
梅干し…2個

作り方

- 1.（煮込みハンバーグ）合いびき肉、たまねぎ（みじん切り）、塩・こしょう、パン粉、牛乳をよく混ぜ合わせて火が通りやすい薄さに丸め、中火で焼く。焼き色がついたら裏に返して余分な油を取り、スライスしたたまねぎを加える。ふたをして1分後に水、ケチャップ、中濃ソース、バターを加えて絡めたら、再びふたをして2分蒸し煮にする。
- 2.（カレー風味ポテトサラダ）芽や緑色の部分を取り除いたじゃがいもを電子レンジにかけて柔らかくし、皮をむいてつぶす。その後、塩・こしょう、カレー粉、マヨネーズ、コーンを加えて混ぜる。
- 3.（茹でスナップエンドウ）スナップエンドウを洗い、すじを取り、塩を加えた熱湯で3分茹で、冷めたら水気を切る。
- 4.（梅干しごはん）お弁当箱に常温まで冷ましたごはんを詰め、梅干しを載せる。

食中毒予防のポイント

ハンバーグを焼く時はふたをして蒸すと
中まで火が通りやすくなります。



サケの明太子マヨネーズ焼き弁当



材料（2人分）

サケの明太子マヨネーズ焼き

甘塩サケ…2切れ
エリンギ…小2本
マヨネーズ…大さじ2
明太子…小さじ4

ほうれんそうの卵焼き

ほうれんそう…4本（60グラム）
卵…2個
塩・こしょう…少々
牛乳…大さじ2
バター…小さじ2

のりごはん

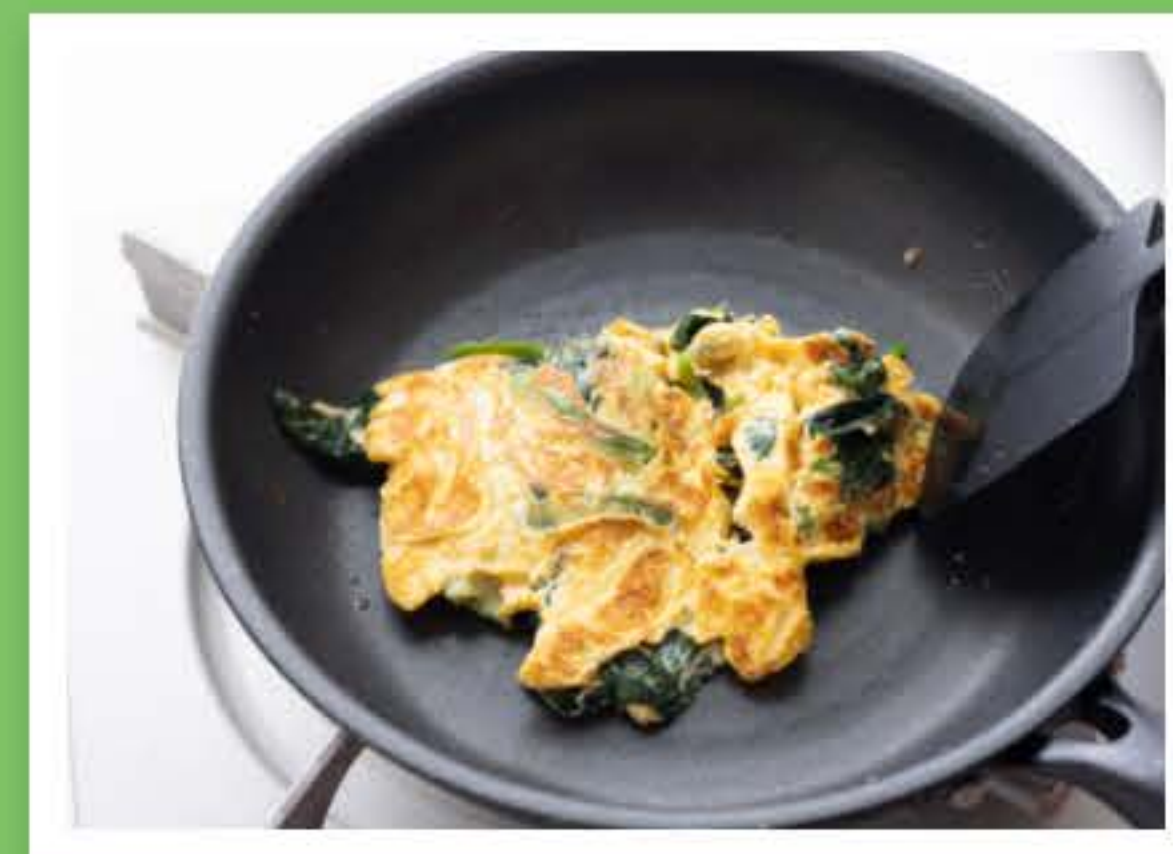
ごはん…適量
焼きのり…適量

作り方

- 1.（サケの明太子マヨネーズ焼き）半分に切ったサケを中火で2分ほど焼いて裏返し、食べやすい大きさに切ったエリンギを加え2分ほど焼く。その後、サケの上によく混ぜ合わせた明太子とマヨネーズを載せてふたをし、さらに1分ほど焼く。
- 2.（ほうれんそうの卵焼き）水洗いをしたほうれんそうを4センチメートルに切り、茹でて水気を切った後に、バターで炒める。その後、塩・こしょうを振り、牛乳を加えた溶き卵を加え、混ぜながらこんがり炒める。
- 3.（のりごはん）お弁当箱に常温まで冷ましたごはんを詰め、のりを載せる。

食中毒予防のポイント

卵を炒める時は、半熟部分がないよう
ひっくり返し、しっかり焼きましょう。



ツナ缶キーマカレー弁当



材料（2人分）

ツナ缶キーマカレー

ツナ缶（油漬け）…2缶（140グラム）
たまねぎ（みじん切り）…4分の1個
ピーマン（みじん切り）…2個
ケチャップ…大さじ4
カレー粉…小さじ2
水…大さじ2
ごはん…適量

茹で卵

卵…1個

かぼちゃの

クリームチーズサラダ

かぼちゃ…120グラム
塩…少々
砂糖…小さじ1
レモン汁…小さじ1
クリームチーズ…60グラム

作り方

1. (ツナ缶キーマカレー) フライパンにツナ缶をオイルごと入れ、たまねぎとピーマンを加えて中火でよく炒める。その後、ケチャップとカレー粉、水を加えて水気がなくなるまで炒める。
2. (茹で卵) 水を入れた鍋に卵を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして10分茹でる。冷水につけ殻をむき、輪切りにする。
3. (ごはん) お弁当箱に常温まで冷ましたごはんを詰める。
4. (かぼちゃのクリームチーズサラダ) 皮をむいたかぼちゃを1センチメートル角に切り、電子レンジにかけて柔らかくする。よく冷ましてから、塩、砂糖、レモン汁をかけ、クリームチーズを加えて混ぜる。

食中毒予防のポイント

ごはんやおかずはお皿に取るなどして、よく冷ましてから詰めましょう。



具が2つ爆弾おにぎり弁当



材料（2人分）

梅おかか

梅干し…2個
おかか…4グラム
醤油…少々

鶏の照り焼きと しょうがのきんぴら

鶏もも肉…100グラム
しょうが（千切り）…2かけ分
砂糖…小さじ2
醤油…小さじ2
酒…小さじ2
水…大さじ2

爆弾おにぎり（2個分）

ごはん…400グラム
塩…少々
焼き海苔…適量

オクラのとろろ昆布和え

オクラ…6本
とろろ昆布…2グラム
醤油…少々

作り方

- 1.（梅おかか）梅干しは種を取り、おかかと醤油をからめる。
- 2.（鶏の照り焼きとしょうがのきんぴら）小さめに切った鶏もも肉としょうがを炒め、鶏肉の色が変わったら砂糖、醤油、酒、水を加えて加熱する。汁気がなくなったら、よく冷ます。
- 3.（爆弾おにぎり）ラップに常温まで冷ましたごはんを広げ、梅おかかと鶏の照り焼きとしょうがのきんぴらを載せて握る。全体に塩を振り海苔を巻く。
- 4.（オクラのとろろ昆布和え）茹でたオクラを冷水にとり、冷めたら水気を切る。がくを切り取り半分に切ってとろろ昆布と醤油を加えて混ぜる。

食中毒予防のポイント

おにぎりはラップなどを使って、
素手で握らないようにしましょう。



屋外での食事で注意すべき点

暖かくなるとキャンプやバーベキューなど屋外で食事を楽しむ機会が増えます。アウトドアでの食事を安全に楽しむための注意点を紹介します。

使用する水

飲料水や調理に使う水は、水道水や飲み水として適した水を使用しましょう。きれいに見えても川や沢の水は使わないようにしてください。



食品の保存等

食材を運ぶ時はクーラーボックスを使用し、涼しい場所に置きましょう。肉や魚は別のポリ袋に入れ、他の食品に触れないようにしましょう。



調理

調理前、食事前はしっかり手を洗いましょう。肉を焼く時は中までしっかり火を通し、生肉や魚介類に使う調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。



まな板と包丁

まな板は、肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けることが基本です。先に果物や野菜、その次に魚や肉を切るようにしましょう。



食の安心・安全・五つ星事業



衛生管理について安心して食事や宿泊、商品の購入ができるよう、客観的に評価された衛生管理対策を行っている飲食店や宿泊施設、小売店、製造業者などの施設・店頭にプレートを掲示する取り組みがあります。

（公社）日本食品衛生協会が実施している五つ星事業です。国際的に認められている HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書に基づく食品衛生管理計画・記録簿を使用し、協会が定めた5つの食品衛生管理項目の実施を確認できた施設を、五つ星取得店として認定しています。全国の五つ星取得施設は、[こちら](https://jfha-itsutsuboshi.com/)からチェックできます。

<https://jfha-itsutsuboshi.com/>

今週のまとめ

お弁当も、キャンプやバーベキューも安全に楽しみたいもの。食品や調理器具の扱い一つから、食中毒予防を意識し、安全に楽しい夏を過ごせるようにしましょう。