

タイトル：お結び弁当

今はシアトルに住んでいる高校時代の同級生につくった竹皮弁当です。友人がシアトルに住んでいるから、というのもありましたが、やっぱり私は和食の献立が好きなので、お弁当の内容は超定番の構成で、でも丁寧に仕上げました。世代を超えて、海を越えて、伝えたい味です。

※レシピの材料はすべて1人分です。

お結び

胚芽米(炊き上がり)	200g
梅干	3g(1個)
焼き海苔	3g(1枚)

写真のおにぎりは白米ですが、胚芽米にすると食物繊維が増えます。衛生面を考えるなら、ラップやビニール手袋を使って結ぶと安心です。焼き海苔は食べる直前に巻きます。

鮭の漬け焼き

生鮭	50g	
A	酒	7.5g
	みりん	7.5g
	醤油	7.5g
油	1g(フライパンに塗る量)	



1. 鮭の骨を抜いて、食べやすい大きさに切る。
2. 鮭をAに30分ほど漬けておく。
3. フライパンに油をひいて、漬けておいた鮭を焼く。

卵焼き

卵	1個
砂糖	1.5g
塩	ひとつまみ



材料をよく混ぜて、丁寧に焼いていきます。四角い卵焼き用のフライパンを使うと、写真のようになります。もっていなければ、普通の丸いフライパンでも大丈夫です。

きんぴらごぼう

人参	8g
ごぼう	18g
ごま油	0.7g
A	[
酒	5g
みりん	6g
醤油	1.5g
すりごま（白）	0.5g
とうがらし	お好みで



1. 人参は斜め薄切りにしてから細切りに、ごぼうはさがきにする。
2. 人参とごぼうをごま油で炒める。
3. Aを加えてさらに炒める。
4. 最後にすりごまをふって、出来上がり。お好みで七味唐辛子をふる。

ほうれん草の胡麻和え

ほうれん草	50g
A	[
すりごま	5g
砂糖	1.5g
醤油	1.5g

1. ほうれん草を色よく茹でて水気を絞る。
2. すり鉢にAを入れて、よくする。
3. ほうれん草をすり鉢に入れて、和える。

