

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

◆行楽弁当の例

おいなりさん／マツタケとギンナンの炊き込みご飯おにぎり／太巻き／厚焼き玉子／サンマの有馬煮／煮物（吹き寄せ風に紅葉＝ニンジンと銀杏＝サツマイモを散らした）／小松菜と菊花のお浸し／鶏の照り焼き／ぬか漬け

※最近は少し立場が地味ですが、太巻きとともに行楽弁当には欠かせない、おいなりさんのレシピを紹介します。

◆おいなりさん

〈材料／12個分〉

油揚げ…………… 6枚
だし汁…………… 2カップ弱
砂糖…………… 大2
醤油…………… 大2
塩…………… 小1/3
みりん…………… 大1 強
温かいご飯…………… 茶碗4杯
寿司酢…………… 大4～5
青ジソ…………… 適宜
白ごま…………… 大2
チリメンジャコ…………… 20g

〈作り方〉

- ①油揚げをまな板に置き、菜箸（麵棒）を全体に転がして表面をのし、横半分に切り、破らないように袋状に開く。熱湯を回しかけて油抜きをする。
- ②鍋に油揚げ、だし汁、砂糖、を加え、中火にかける。
- ③煮立ったら醤油と塩を加えて弱火にし、落し蓋をして煮汁が半分くらいになったら、みりんを加えてさらに煮る。煮汁がほとんどなくなったら火を止め、そのまま冷ます。
- ④ご飯に寿司酢を加えて切るように混ぜる。繊切りした青ジソを全体に混ぜる。寿司飯の半分には白ごまを、残り半分にはチリメンジャコを加えて混ぜる。
- ⑤2種類の寿司飯をそれぞれ6等分にし、油揚げに詰める。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

行楽弁当



秋が深まると紅葉の季節です。秋になると「行楽」という言葉を耳にしますが、「野山などに出て遊び楽しむ」という意味で、春の「花見」と同様に、秋には「紅葉狩り」という季節独特の行楽があります。

平安時代から紅葉狩りは、晩秋に欠かせない貴族たちの優雅な楽しみの一つだったそうです。紅葉の美しい場所に出向いたり、庭に紅葉を植えて、愛でながら酒杯を交わし、和歌を詠んでいた宴が始まりだとか……。

江戸時代に入ると、庶民の間にも広がり、野山に足を運んで、花見のように晩秋の酒宴を楽しんでいたと言われています。

秋の行楽は、稲刈りが終わり、その年の収穫に感謝して、神楽・手踊り・相撲などを奉納する行事の一環として行われることもあります。娯楽の少ない地方では、村芝居や運動会でさえ一大イベント。ごちそうを重箱に詰めて皆で出かけたものです。

秋晴れの心地よい日は、それだけでお出かけする理由には十分。秋の味覚を上手に取り入れた「行楽弁当」を作ってお出かけしましょう。

華やかな紅葉を愛でていると程なく落ち葉になって、駆け足で冬がやってきます。