

お弁当作り奮闘中！ 味の決め手は蕎麦汁のかえし

令和2年10月
江戸ソバリエ15期 大前 麗

この7月より始まった小学校の調理室の改装で、来年2月の完成まで給食はお休みに。この間、市の宅配弁当を注文するという選択肢も用意されていましたが、我が家は息子の希望でお弁当を持たせることにしました。卒園以来、3年ぶりにお弁当作りを楽しんでいます。

学習にとことん集中してもらえるように、息子が好きなおかずオンパレードのお弁当。もちろん栄養バランスを考えたメニューです。その代わり、苦手な食材は朝晩の食卓で少しずつ挑戦してもらっています。

お弁当箱の蓋を開けた瞬間の息子の顔を思い描き、時折サプライズを忍ばせて。お弁当に似つかわしくない息子の大好物、たこ焼きや餃子（にんにく抜きで）を入れた日はクラスがざわついたと茶目っ気いっぱい話してくれました。

和の味付けを好む息子のお弁当作りに欠かせないのは、蕎麦汁の【かえし】

鶏腿肉を焼き、お酒少々とかえしを加えて「鶏の照り焼き」に。卵に出汁とかえしを加え混ぜ作る「出汁巻き卵」は毎日欠かせません。「ほうれん草の胡麻和え」はかえしと胡麻だけで味が決まります。他にも、煮魚、すき焼き、焼肉、つくね、から揚げ、生姜焼き、チャプチェ、トッポギ、肉そぼろ、肉野菜炒め、焼きおにぎり、、、数え上げればきりがありません。

+酒、+出汁、+酢、+オリーブオイル、+胡麻油、+コチュジャン、+マヨネーズ、+ケチャップ、かえし+ α の合わせ技で幾重にも味が広がられます。

こんな便利な合わせ調味料。そば打ちしていないご家庭にもどんどん広めたい！という気持ちです。

かえしを使った味付けのおかずは息子の口に合うようで、嬉しいことに毎日完食。

これからも毎日「おいしかった！」の声が聞けるよう、残り4か月も引き続きお弁当作りを楽しんでいきたいと思えます。

【味の決め手は蕎麦汁のかえし！4か月のお弁当の記録】

