

琉球大学学術リポジトリ

夏のお弁当料理

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-23 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 新垣, 博子, Arakaki, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19870

夏のお弁当料理

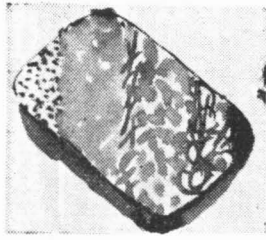
今日のお弁当は大変美味しかったといわれる位作った人の心を喜ばせ元気づけるものはないのです。いつも美味しくと思いつつ朝の忙しさに取りまぎれてつい間に合せのものになつています。変化のないお食事は随分食欲を失います。大人も子供も食欲の少ない夏のお弁当を美味しくする事は中々骨の折れる事です。殊に沖繩では色のある野菜が少ないのに物が大変損み易いので苦労いたします。酢、香辛料、油などの調味料を用いて調理いたしますと割合と美味しく頂けるのです。

ちらしずし

午ぼうの煮付
しその葉(塩漬)
黒胡麻

1人分
1C 1杯
大匙1 1杯
小匙1 1杯
少々 1コ
1コ 1杯
小匙1 1杯
小匙3 3杯
中1本 1杯
大匙1 1杯
小匙2 2杯
少々 3杯
大匙3 3杯
適宜 1杯
大匙1 1杯

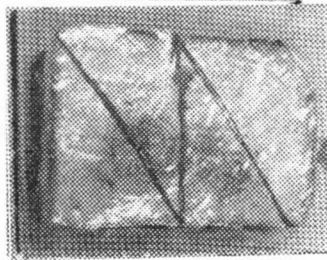
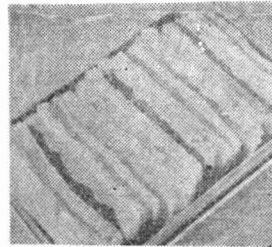
材料
米 酢 砂糖 塩 味素 卵 塩 砂糖 醤油 味噌 だし 紅生が 黒胡麻



薄焼卵
1、卵一コに塩砂糖をまぜよくといて熱したフライパンに油をしき薄く焼く(卵一コで普通のフライパンで二枚焼けます。)之をせん切り又は扇形に切ります。

サンドイツ

2、午ぼうはささかきにし灰ぬきをし調味液の中で軟くなるまで煮ます。
3、しその葉は塩気をとり繊切りにする。
4、酢飯を弁当箱に詰め黒胡麻をふり薄焼卵、そぼろ、その他の具を色どりよくのせてゆく。



辛子バター

辛子とバターをよく煉り合はしておく

サンマのカレー場

1、サンマを三つに切り塩カレー粉を振つておく
2、之にメリケン粉をつけ熱した油で揚げる
野菜サラダ

1、胡瓜は薄く小口切りピーマンは二つに切り種を出し繊切る。人参は極細い繊切りにする。
2、野菜をませ軽く塩をし水気を切つて(拭巾で軽く絞る)マヨネーズで和える。
3、パンに辛子バターを塗りサンマサラダをはさむ。
4、長方形又は三角に切り弁当箱かパラフィン紙又はセロファン紙に包む(パンは裸又は新聞紙等に包みますと。パサパサになります。)

御飯とお菜

御飯

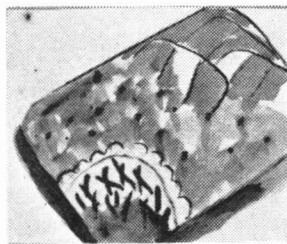
豚肉の味噌漬

ピーマン、もやしの油炒め

照ごまめ

紅生が

胡麻塩



1人分
1C 10匁
大匙3 3杯
大匙2 2杯
1コ 1コ
1コ 1コ
小匙2 2杯
小匙1 1杯
少々 少々
5尾 5尾
大匙1 1杯
小匙2 2杯
少々 少々
適宜 適宜
大匙1 1杯

材料
米 豚肉 味噌 だし
ピーマン もやし
油 塩 醤油
いりこ 醤油 砂糖 酢
紅生が 胡麻塩

豚肉の味之漬
1、味噌、だし、砂糖をませよく煮詰め冷ましておく

1人分
食パン 1斤
大匙1 1杯
大匙2 2杯
1尾
小匙1 1杯
大匙3 3杯
大1コ
中1本
中5種
小匙1 1杯
大匙2 2杯
材料
パン 食パン 辛子バター サンマ カレー粉 メリケン粉
ピーマン 胡瓜 人参 塩 マヨネーズ
七種位の厚さに切り二枚づつ合はしておく

