

4月の献立：花見弁当



日本には季節によって移り変わる花や木々を鑑賞したり、旬の食材を食べ、四季を楽しむ習慣があります。その一つが「花見」です。

「花見」とは桜の花を愛で春の訪れを祝う日本古来の風習です。

花見はただ桜を鑑賞するだけでなく江戸時代から「花見弁当」「三色団子」と呼ばれる食べ物が欠かせない物としてあり、お酒と共に宴会を開くことも伝統的に行われています。

「花見弁当」とは旬の食材などで作った見た目華やかなお弁当です。具材に特に決まりはありません。日本では「重箱」と呼ばれる二重から五重に積み重ねられ最上段に蓋を付けた、祝いの日の料理を入れる箱に料理を詰めます。

「花見団子」とはピンク、白、緑の三色の団子を串に刺して作られた和菓子です。ピンクは桜を表し春の息吹を、白は雪を表し冬の名残を、緑は新緑を表し夏への予兆を表現しています。ハンブルクでも日本の桜を鑑賞することができます。日独友好関係を増進する目的から、ハンブルクの市内各地に桜の木が次々と植樹されました。エルベ川湖畔や外アルスター湖と内アルスター湖の間、シュタットパーク内、ハーゲンバック動物園内、アルトナ区役所前公園などがその一部です。見頃は4月中旬～5月下旬です。

今回は重箱三段の花見弁当をご紹介します。

●材料 4人前

「一の重」

- ①塩おにぎり (炊き立てのご飯 400g～500g、塩、海苔1枚)
- ②筍ご飯おにぎり (日本米2合、水煮の筍120g、油揚げ1/2枚、出汁300ml、醤油(できれば薄口)大さじ2、みりん大さじ2)
- ③漬物 ※4月9日投稿「朝食」参照

「二の重」

- ④唐揚げ（鶏もも肉 250g、コーンスターチ 適量、漬けダレ 25g（作りやすい分量／醤油 100ml、料理酒 50ml、おろし生姜 5g、おろしにんにく 2.5g）※漬けダレは肉の重量の 10%使用、冷蔵庫で 3 ヶ月保存可能。
- ⑤天ぷら（海老 4 尾、筍 1 本（130g 程度）、絹さや 12 枚、コーンスターチ、衣（天ぷら粉 100g、水 160ml 又は 玉子 1 個、水 200cc、薄力粉 1 カップ）
- ⑥アスパラベーコン巻き（グリーンアスパラ 6 本、ベーコンスライス 4 枚）
- ⑦玉子焼き（卵 3 個、砂糖小さじ 3、醤油小さじ 1）
- 「三の重」
- ⑧鴨ロース（鴨むね肉 400g、醤油 50ml、みりん 50ml、出汁 50ml）
- ⑨菊花ラディッシュ（ラディッシュ 8 個、甘酢（酢 70ml、水 70ml、砂糖 30g、塩ひとつまみ）
- ⑩野菜（ブロッコリー 4 房、ミニトマト 4 個、サラダ菜（飾り）適量）
- ⑪肉じゃが（じゃがいも 280g、人参 1/2 本、玉ねぎ 1/2 個、牛肉薄切り（豚肉でも可） 120g、白滝 80g、絹さや 4 枚、出汁 300ml、醤油大さじ 2、みりん大さじ 2、砂糖大さじ 1/2）
- ⑫果物（オレンジ、いちご、マスカット、キウイなどお好みの果物）

●作り方



①塩おにぎり

冷水で手を冷やし、軽く水気を切り塩 0.5g を手のひらに広げる。100～120g 程度のご飯を優しくまとめる。三角形に握る為、右手を山型にし左手は添える。力を加えすぎないように注意しながら数回、転がしながら握ります。海苔を縦 4 等分に切る。ザラザラした面を内側におにぎりに巻く。※炊き立てのご飯は熱い為火傷に注意してください。

②筍ご飯おにぎり

米を洗い 30 分ほど浸水させておく。筍、油揚げは 5mm 角に切る。炊飯器に水気を切った米を入れ、醤油、みりんを入れる。分量の出汁を入れ、筍と油揚げを加え通常モードで炊く。炊き上

がったら全体をさっくりと混ぜる。①の手順でおにぎりにする。※塩は不要。※ 米の洗いや、浸水の仕方は4月9日投稿「朝食」参照



④鶏の唐揚げ

鶏肉を一口大にカットして漬けダレを揉み込む。そのまま半日程度漬けておく。※最低でも30分は漬ける。コーンスターチをまぶし170~180度の油で揚げる。

⑤天ぷら

海老は殻を剥き背腸を取り除く。腹に3箇所切りこみを入れ、背中側から海老がまっすぐになるように押す。筍の穂先は繊維に沿って5mm幅に縦に切る。根本は5mm幅の輪切りに切る。さやえんどうは筋を取り3つを段々に重ねて爪楊枝でとめる。コーンスターチを食材全体に薄く漬ける。衣は天ぷら粉に冷水を加え練らないようにさっくりと手早く混ぜる。※薄力粉の場合は一度ふるって卵と冷水を混ぜたものへ入れ上記同様に混ぜる。

打ち粉をした具材に衣を絡め180度の油で火が通りカラッとするまで揚げる。

※衣は温度が上がると粘り気が出やすくカラッと揚がらないため使う直前まで冷やしておく。

⑥アスパラベーコン巻き

アスパラの根本硬い部分を切り落とす。歯応えが残る程度に塩ゆでする。アスパラガス3本ままとめてベーコンを巻きつける。フライパンで焼き色をつける。塩胡椒をして完成。

⑦卵を溶き、砂糖と醤油を加え砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。厚焼き玉子を焼く。粗熱が取れたら8等分に切る。※焼き方は4月9日投稿「朝食」参照



⑧鴨ロース

鴨肉の脂身だけに5mm幅で縦に切りこみを入れる。脂身を下にしてフライパンにのせ、油をひかずに焼く。しっかりと焼き色がついたら赤身の方をさっと色が変わる程度に焼く。一度水で洗い、キッチンペーパーで水気をとる。出汁、醤油、みりんを耐熱の袋に入れ70度でスチームまたはお湯で50分火を入れる。火が入ったら氷水に袋ごと入れしっかり冷やす。完全に冷めたら2~3mm幅にスライスする。

⑨菊花ラディッシュ

甘酢の材料を鍋に入れ砂糖が溶け、沸いたら冷ます。ラディッシュを洗い葉を切り落とす。格子状に2mm間隔に切りこみを入れる。この時切り落としてしまわないように割り箸などをラディッシュの両側に置いて切ると良い。※写真参照 ラディッシュは軽く塩をふり10分程度置いておく。水気を絞って甘酢に2~3時間味が染み込むまで漬ける。

⑩野菜

ブロッコリーは一口大に切り塩ゆでする。ミニトマトは水で洗い水気を切る。

⑪肉じゃが

じゃがいも、人参は皮を剥き一口大に切る。玉ねぎも皮を剥き1cm幅のくし切りにする。白滝は一度下茹でをして3等分に切る。絹さやは筋を取り塩ゆでし、2等分に切る。肉も一口大に切る。出汁、砂糖、醤油、みりんを合わせ砂糖を溶かすように混ぜる。鍋に絹さや以外の材料を全て入れる。※肉はほぐして入れる。キッチンペーパーを表面を覆うように被せてから火を

つける。沸くまで強火、沸いたら中火で10分煮る。火を止め一度そのまま冷ます。冷めたら再び強火にかけ沸いたらキッチンペーパーを取り除き、汁気が少し残る程度に煮詰まったら完成。

⑫果物

好みの果物を一口大にカットする。

⑬全ての料理が完全に冷めてからお重やお弁当箱に詰める。サラダ菜等で仕切りを作り盛り込むと味も混ざらず綺麗に詰めることができます。

(料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)