

食べる

時間がたってもしっとり

卵焼きを焼くとき、お弁当のようにしばらくしてから食べる時は水溶性片栗粉を少し加えて焼くと、時間がたってもパサパサしないそうです。
(瑞穂市 やままっことさん)

とろろ昆布で汁気なし

汁気の多い煮ものやマリネを入れる時は、カップの底にとろろ昆布を敷きました。娘は、その味のしみた昆布が好き！とよく言っていました。
(多治見市 ままりんさん)

グラタンはくっつかないカップで

くっつかないアルミカップで、弁当用のグラタンを作っています。普通のアルミカップではグラタンがくっついて、うまく食べれないと息子が言っていました。
(岐阜市 いちごさん)

おいしく食べてもらうための工夫は？



メニューは前日考えてメモ
前日にメニューを考えておき、手順をメモ書きしておきます。寝起きでボツとしていてもメモをみればよいので、朝が弱い人におすすめです。
(岐阜市 めれおさん)

玉ねぎみじん切りをポキポキ折って
玉ねぎのみじん切りを冷凍しています。カレー、シチュー、ハンバーグと、とても重宝しています。薄くのは冷凍し、必要な分だけポキポキ折って使います。
(可児市 はらんぼさん)



多治見市 まりっぺさんのお弁当

前日のおかずを弁当用にとりわけ
そのまま入れたりチーズをのせたり、ゆで野菜なら胡麻和えにするなど味つけを変えています。
(各務原市 ヒースさん)

冷凍焼きそばは必需品！
ごはんタイマー忘れて炊けてない！という時に、冷凍した焼きそばが活躍します。
(大垣市 抹茶ハフエさん)

週末につくり冷凍
週末にひじき煮、かぼちゃ煮、肉じゃがといった煮物を鍋にいっぱいにつくり、カップに入れ冷まして冷凍庫へ。
(可児市 さつきちゃんさん)

DEKOモニターさんにお聞きしました！

つくる

お弁当を手早くつくるコツは？

ホイールで包み一度に焼く
鮭をホイールで包みウインナーや、野菜と同時に。たらこなどもホイールで包み、一度に何品か焼きます。
(可児市 ミコちゃんのみまさん)

お弁当サイズに下ごしらえ
夕食をつくる際、揚げ物なら一口カツや半分サイズの海老フライなど、お弁当用の小さなサイズも同時に下ごしらえします。
(本巣市 彩拓ママさん)

朝ふとんの中の10分
朝ふとんの中で10分間、冷蔵庫の中を思い浮かべ組み合わせを考えます。起きてから30分でつくります。
(岐阜市 まつきいやっさん)

- 冷凍のまま入れてちゃんと解凍できるの？
- 入れたときの見た目が美しくなさそう…
- ご飯と冷凍食品を一緒に入れても大丈夫？

今回はコープクラブ「デコ加納」のみなさんとDEKOモニターさんが、レンジ解凍と自然解凍をして食べ比べてみました。

朝7時に電子レンジで解凍
自然解凍を開始 → 11時に試食

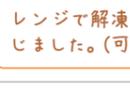
デコ加納のみなさんの声

DEKOモニターさんの声



ほうれん草3種のおかず

- 意外とおいしい！
- どちらも違和感ないね。
- 自然解凍は少し水っぽい？



白身魚とタルタルソースフライ

- 自然解凍もしっかり解凍できてるね。
- 電子レンジ解凍は、ふわっとしていておいしい。

タルタルソースがレンジで解凍したほうが舌触りがよく、おいしかった。(美濃市 金魚さん)



ブリッとしたえびカツ

- う〜ん…自然解凍か電子レンジ解凍かわからないくらい。
- エビのブリッと感がもたらない…。

自然解凍の方は中身がザラつく感じがし、レンジ解凍はなめらか。パン粉も自然解凍の方はバラバラこぼれる感じ。どちらもサクッと感が残っています。
(各務原市 ほうりんさん)



肉巻きチーズ

- 好みによるかな。自然解凍だとチーズが固め、電子レンジ解凍だとトロンとしているね。
- レンジのほうがおいしい。自然解凍は水っぽさが残ってるような…。

意識して食べれば「まあ、レンジの方が美味しいね」という感想です。夫にも食べ比べてもらいましたが、「全然分かんない」と言いつつ、あえていうなら「レンジ」でした。
(岐阜市 系馬弓さん)

結果

- 電子レンジ解凍で失敗したものより、自然解凍のほうがおいしいかもね。
- いつも自然解凍OKの表示があってもレンジで解凍した方がよりおいしいと思っていたけど、同じに感じたのが意外でした。
(岐阜市 ひなママさん)

なぜ自然解凍で食べられるの？

「自然解凍」で食べられる冷凍食品は、家庭での加熱＝殺菌が行われず、お弁当箱にいれた状態で長時間、常温で保管されるため、微生物菌基準が厳しく設定されています。通常、日本冷凍食品協会が定める自主基準に沿って製造・販売されています。

クローズアップ
わたしの逸品

つくって楽し・開けて嬉し・美味しく食べるお弁当



忙しい朝のお弁当づくりには、冷凍食品を使うのも一つの手段。解凍方法に「自然解凍」「電子レンジ」と表記してある商品が増えています。あなたがどうしていますか？



これは自然解凍のほうがおいしいんじゃない？

電子レンジ解凍だと変な硬さがあるような…。

自然解凍の方が、あおきの香りがよく柔らかい。電子レンジにかけると少し固くなるので自然解凍のほうがおいしいです。(羽島市 sumireさん)



ちくわの磯辺揚げ



デコ加納のみなさんのお弁当

お弁当をつくって
もらっている人から

こんなふう
に思っているよ〜!!

毎日ありがとう！(息子さんより)

男の子なのでお腹いっぱいになり、1日の中で「少しの楽しみ。にたれはな…」と思ってつくっています。
(可児市 後藤さん)

毎日ありがとう。お弁当の時間がいつも楽しみです。
(息子さんより)

お昼の時間が待ち遠しくなるように、午後からも元気いっぱいさせてくれるように、蓋を開けた瞬間には思わず笑顔になれるようにと思いついています。
(瑞穂市 マロンクリームさん)

手づくりはうれしけれど、全部は大変だろうから冷凍のものを使ってもいいよ。(だんなさんより)

メインの肉か魚は必ず作って入れる様になっていますが、「手抜きでゴメンね…」と毎回思っています。(大垣市 もうすぐ小学生ママさん)

おいしいお弁当をありがとう。(娘さんより)

栄養バランスに気を付けて、しっかり食べて元気にすごしてほしいな。
(瑞穂市 まみまさん)

色は気にしないでいい。茶色でもいいから。(次男さんより)

満腹になって欲しいし、野菜を入れるようにして栄養と彩りのバランスを考えています。
(恵那市 モフモフ猫さん)

いつもありがとう！愛情こもった弁当、おいしいです。(10歳の娘さんより)

毎日のことなので大変ですが頑張ります。冷凍食品は普段からよくチェックし、いろいろ試しています。
(大垣市 ほっかほかさん)

毎日、栄養バランスを考えたお弁当をありがとう。(だんなさんより)

お弁当箱を開けた瞬間の笑顔は思い浮かべて…。空のお弁当箱を持ち帰り「おいしかったよ」と言があると、明日からのお弁当づくりも頑張れそうです。
(可児市 Happy ママさん)



大垣市 ひろっぺさん



中津川市 いもちゃんさん



一宮市 ユカリンさん



可児市 Happy ママさん