

学习做盒饭!

章浩、亚由美、一星、百花

文中登场的4个人都是东京某中学的初三学生。该校虽然提供校餐，不过每年都安排了一至两次的“盒饭日”。这些初三的学生们在从初一开始的三年里，一共4次自己动手做了盒饭。每次的“盒饭日”都有一个主题。上一年级时的主题是“营养平衡盒饭”；上二年级时是“彩色盒饭”；上三年级后，第一次的主题是“家乡菜特色盒饭”。第二次，也就是本次的主题是“礼品盒饭”。

Q:今天的盒饭是什么呢?你做这个盒饭花了多少时间?

章浩:今天的菜是鸡肉照烧(日式烧鸡)、煎蛋卷和牛蒡素什锦等。我今天比往常早起了一小时，做盒饭只花了30分钟左右。

亚由美:我也差不多花了半小时的时间。做的菜是炸鸡块、煎蛋卷、奶汁烤菜和春卷。特色是在炸鸡块上浇了点甜辣沙司。

一星:我今天的盒饭里面有炒饭、日本炒面和红烧金枪鱼块。日本炒面是昨天晚上就预先做好的。炒饭是今天早上五点起床后就去做。我还把昨天晚上晚饭吃剩的土豆沙拉也塞在饭盒里了。

百花:我也是在前一天晚上就做好了准备工作，所以早上花了大约一小时就做好了。盒饭里有什锦寿司饭、明太奶酪香芋饼、油菜猪肉卷等。

Q:请说说上初一时，第一次做盒饭时是什么样的心情?这三年来自己的哪些方面发生了变化?

亚由美:上初一那会儿，觉得自己动手做盒饭是件非常麻烦的事。但是在做的过程中渐渐发现了其中的乐趣，大概从第三次开始乐在做盒饭之中。在做盒饭之前，我从来没有做过饭，第一次煎蛋卷时，总也卷不好，弄成像炒鸡蛋一样……看了电视中的烹调节目好歹是学会了。大约是上初二时开始在家里帮厨，现在是大多数的菜都能做了。

一星:说实话，刚开始实在想不通为什么要让我们干这种事儿，真想去盒饭店买现成的菜装上就完事儿，但怕被学校发现挨一顿批评也蛮麻烦的就放弃了这个想法。而且，我也认为自己用心做出来的盒饭也许味道会更好。

过去我只会泡方便面，所以第一次做盒饭时让父母来帮忙，让他们教了我一些技巧，结果，米粒、菜叶掉的到处都是，总算是自己独立完成了。

在反复做了几次盒饭之后，我终于体会到了每天准备饭菜的父母有多么辛苦……。我甚至萌生了一个想法：希望有谁、希望有一个能让我做饭的对象。

全体:哦，真了不起！给谁呀，给女朋友吗？不是让对方为自己做而是自己做么？

章浩:第一次“盒饭日”那天，我自己定好菜单，向父母请教了做盒饭的方法。因为我想自己独立完成，所以要求父母不要帮我，结果是自己一个人做的。因为我妈妈平时在外面工作，姐姐们和我自己有时也做饭，所以那次并不是第一次做饭。经过这三年，我最拿手的菜是煎蛋卷。

百花:一二年级的时候，做了很讲究的卡通盒饭(将饭菜做成卡通人物形状的盒饭)，基本上能做出样子不错的盒饭了。上了三年级以后，我开始重视调味，学会做可口的盒饭了。另外，上次还参加了盒饭竞赛，限时90分钟完成。由于事先做过反复练习，所以很利索地把盒饭做出来了。

Q:在经历了4次“盒饭日”之后，对日常饮食的看法有没有发生改变?

章浩:“盒饭日”要求我们在考虑营养平衡及色彩搭配的基础上制作，所以那之后在家里吃饭时，也开始吃蔬菜了。

一星:从小开始，只要是饭桌上的东西，无论是蔬菜还是肉类都吃得干干净净，所以对我而言饮食生活本身并没有什么变化。我也认为在做盒饭或别的菜肴时，不能光使用单一的食材，应该有蔬菜之类的，从各方面来考虑营养的均衡。

亚由美:在学校里学习了营养平衡的知识以后，如果认为最近缺维C就会去吃葡萄柚什么的。

百花:在“盒饭日”可以看见同学们做的盒饭，如果有可爱的盒饭一定很刺激。因为我也会这种技巧，因此我想有机会试试身手。

Q:在吃过的盒饭中(除自己做的以外)，印象最深的是什么样的?

一星:我上补习班晚归的时候，家里会为我做好盒饭当晚饭。印象最深的是煎蛋卷。味道非常甜。当然，我自己做的时候会更甜一些。

章浩:我印象最深的是小学郊游时，妈妈给我做的“天麸罗饭团”^{注1}。炸虾的口感、甜中带咸的沙司渗透到米饭里的妙味至今记忆犹新。大约是从店里买回来吃的时候，我说“真是香极了”，妈妈便记住了这句话，我当时非常开心。

亚由美:我在学校参加的是篮球俱乐部，暑假时有全天练习，所以需要带盒饭。在地区选拔的重要比赛前，连续几天都在酷暑中进行紧张的练习，有一天，我打开饭盒盖儿，看见肉馅儿饭^{注2}上面，用红姜丝^{注3}拼出“がんばって”(加油)的字样……这是妈妈在为我加油呢！真让我非常开心。另外，还有用柠檬做的蜜饯点心。我分给俱乐部的同学们，大伙都精神倍增，这也是让我非常难忘的。

百花:我爸爸是日本料理厨师，小学运动会时，经常给我做什锦寿司饭，全家人一块儿吃。这是我记忆中印象最深的，所以今天的盒饭也是什锦寿司饭。妈妈做的菜里面我最喜欢肉卷，也放在今天的盒饭里了。妈妈做的肉卷里面放扁豆、胡萝卜和奶酪，不过今天是按我自己的方式做的，放了时令蔬菜油菜菜。

Q:这次“盒饭日”的主题是“礼品盒饭——为某人做盒饭”对吧。

一星:我这次是为父母做的。因为今年要考高中，补习班和学校的学习上给父母添了很多麻烦，我觉得很有必要向他们表达一下感激之情。

亚由美:我今天是为自己做的。

章浩:我也只做了给自己的盒饭。考虑到要减轻妈妈的负担，所以决定自己的饭自己来做。

百花:我为自己和妈妈各做了一份。为了迎考等让妈妈操了不少心，妈妈看到我为她做的盒饭，非常开心。

注1:用天麸罗作馅的饭团。

注2:肉馅儿饭是指在米饭上放上炒好的肉馅儿。

注3:红姜是将切成薄片(丝)的生姜用醋浸泡后，染上红色的一种食物。



注：本文根据2011年2月28日的访谈稿汇编。