

弁当作りに挑戦!

あきひろ、あゆみ、いっせい、ももか

 4人の声は、「くりっくにっぼん」で聞けます。

Q: 今日のお弁当は何ですか。作るのにどのくらい時間がかかりましたか。

あきひろ: 今日のおかずは鶏の照り焼きと卵焼きときんぴらごぼうなどです。いつもより1時間早く起きて作りました。30分くらいでできました。

あゆみ: 私も30分くらいでできました。おかずは、唐揚げと卵焼きとグラタンと春巻きです。工夫したところは、唐揚げに甘辛のタレをつけたところ。

いっせい: 今日の中身はチャーハンと焼きそばとまぐろの角煮です。焼きそばはゆうべのうちに作りました。チャーハンは今朝5時に起きて作りました。夕飯の残りのポテトサラダも詰めました。

ももか: 私も下ごしらえは前の晩にやっただので、朝は1時間くらいで作りました。ちらし寿司、明太子チーズ芋餅、菜の花の肉巻きなどです。

Q: 中学1年生で初めてお弁当を作ることになったとき、どんな気持ちでしたか。3年間で自分のどんなところが変わったと思いますか。

あゆみ: 1年生のときは、自分で作るの面倒くさいと思ったんですが、作っているうちにだんだんおもしろくなって、3回目くらいからは楽しんでいました。それまで、ぜんぜん料理したことがなかったから、最初は卵焼きもうまく巻けなくて、スクランブルエッグみたいになっちゃって…。テレビの料理番組で見て、できるようになりました。中2のときから食事の手伝いもして、今は料理はだいたい何でもできます。



いっせい: 最初は、正直なところ、なんでこんなやる必要あるのかと思っていました。だから、弁当屋で買って来て詰めようかと思ったんですが、ばれて学校で怒

ここに登場する4人は、東京にある中学校の3年生です。この学校は給食がありますが、年に1、2回「弁当の日」を実施しています。この学年の生徒たちは中学1年生のときから3年間に4回、自分ひとりでお弁当を作りました。弁当の日には毎回テーマがあります。1年生のときは「バランス弁当」、2年生のときは「いろどり弁当」、3年生の1回目は「郷土食弁当」、そして2回目の今日は「プレゼント弁当」でした。

られたら面倒くさいのでやめました。それに、ちゃんと作ったほうが味もよくなるだろうなと思って。

それまではカップラーメンしか作ったことがなかったから、親に手伝ってもらったり、コツを教えてもらったりして、ポロポロこぼしながら自分で作りました。

何度も作っていくなかで、毎日食事を作ってくれる親の苦勞も分かるようになって……。自分も誰か、作ってあげられるような相手がほしいなと、そういう願望もできましたね。

みんな: えーっ、すごい! 誰? 彼女に? 作ってもらんじゃなくて自分が作るの?!



あきひろ: 最初の「弁当の日」は、メニューを決めて、どうやって作るのかは親に聞いたんですけど、全部一人でやりたいから手伝わないでとお願いして、自分で作りました。うちは母が働いているので、姉たちやぼく自身でご飯を作る日もあって、料理するのは初めてではなかったです。3年間で、卵焼きがうまくなりました。

ももか: 1年生、2年生のときは、ものすごく凝ったキャラ弁(アニメキャラクターなどをかたどったおかず詰めた弁当)を作ったりして、見た目のいいお弁当を作れるようになったし、3年生になってからは、味付けを重視して、おいしいお弁当を作れるようになりました。それと、このあいだお弁当コンクールに出て、90分の制限時間内に作る練習をたくさんしたので、てきぱき料理できるようになりました。

Q: 「弁当の日」を4回体験して、日頃の食事について考え方は変わりましたか。

あきひろ：「弁当の日」は、彩りを考えて献立を作るように言われるので、家の食事でも野菜を食べるようになりました。



いっせい：前から、出されたものは野菜でも肉でも残さず食べるようにしていたので、食生活自体は変わっていません。僕も、弁当や食事を作るときは、ひとつの食材だけじゃなくて、いろいろと栄養バランスを考えて野菜も入れたいなと思いますね。

あゆみ：学校で栄養のバランスを勉強してからは、最近ビタミンCを摂ってないなと思ったらグレープフルーツを食べたりしています。

ももか：「弁当の日」には友だちが作ったお弁当を見られるので、かわいいのがあると刺激になります。この技は自分も使えるなとか、次に生かしてみようかと思えます。

Q：これまで誰かに作ってもらったお弁当で、どんなものが心に残っていますか。

いっせい：ぼくは、塾で遅くなる時、夕飯に弁当を作ってもらってたんですけど、親が作ったおかずでは卵焼きです。とっても甘くて。ぼくが作る時はもっと甘くするんですけど！

あきひろ：母が小学校の遠足のとき作ってくれた「天むす」注1です。海老のプリプリ感とか、甘辛いタレがお米にしみこんですごくおいしかったのを覚えています。店で買ったものを食べたとき、「すっげえうめえな、これ」って言ったのを母が覚えていて、作ってくれたみたいで、嬉しかったですね。

あゆみ：私は部活でバスケットボールをやっている、夏休みは一日練習があるので弁当をもって行っていました。地区選抜の大事な試合の前で、暑いなかで苦しい練習が続いていたんですけど、ある日、弁当のふたを開けたら、そぼろご飯注2のうえに紅しょうが注3で「がんばって」って書いてあって……。お母さん、応援してくれてるんだなと思って、すごく嬉しかった。あとは、デザートにレモンの蜂蜜漬けを入れてくれたこともあります。部活の仲間に配ったらみんな元気になって、それも忘れられません。

ももか：うちの父は板前なので、小学校の運動会の日はいつもちらし寿司を作ってきてくれて、家族みんなで食

べていました。それが心に残っていたので、今日のお弁当もちらし寿司にしてみました。母が作るおかずのなかでは肉巻きが好きで、今日はそれも入れてきました。母のは、インゲンと人参とチーズが入っているんですが、今日の中身は自分でアレンジして、今の季節の野菜ということで菜の花にしました。

Q：今回の「弁当の日」のテーマは「プレゼント弁当～誰かのために作るお弁当」でしたね。

いっせい：ぼくは親のために作りました。今年は高校受験だから、塾や学校のことで迷惑かけているので、感謝の心が必要かなと思って。

あゆみ：私は今日は自分のために作りました。

あきひろ：ぼくも作ったのは自分の弁当だけです。母の負担を減らせればと思って、自分の分を自分で作ることにしました。

ももか：私は自分のと母のとふたつ作りました。受験などいろいろ苦勞をかけてきたので、感謝の気持ちをこめて作ったら、とても喜んでくれました。



注1：天ぶらを具にしたおむすび。
注2：ご飯のうえに炒めた挽肉を乗せたもの。
注3：薄く切ったしょうがの酢漬けを赤く着色したもの。

わたしの好きなもの

好きな色

あきひろ：赤。気持ちが高ぶるから。

あゆみ：青。空の色だから。

いっせい：黒、白。服でよく着るから。

ももか：ピンク、黒。身の周りのものはみんなこの色。

趣味

あきひろ：野球、釣り

あゆみ：バスケットボール

いっせい：テニス、ダンス、ドラム

ももか：ピアノ演奏、鉱物収集

この記事は2011年2月28日に行ったインタビューをもとにTJFが構成しました。