

はじめに

何だかうれしくなる魔法の箱「弁当」

ふだん食べているものでも、弁当箱にきれいに詰められていると、何だかいつもとちがう「特別なもの」という感じがしませんか？ ふたを開けたときの感動も、弁当の魅力のひとつです。つくる人は、冷めてもおいしいように、食べやすいように、衛生的で安全なように、栄養バランスがよいように、食欲がわく見た目になるように、などと考え、くふうしています。この小さな箱には、つくり手のさまざまな思いが詰まっているということです。食べる人は、感謝をして食べたいものですね。

この弁当の文化は、日本の中で独自に発展していきました。家庭の手づくり弁当だけでなく、駅弁や町の弁当専門店、コンビニ弁当など、いろいろなかたちがあります。レストランなどでもわざわざ箱に入れて「松花堂弁当」などとしてメニューにのっています。昔は、英語で「ランチボックス（昼食をつめた箱）」と弁当は訳されていましたが、今では「bento」とそのまま受け入れられるようになりました。ランチボックスではおさまらない奥深さが、日本の弁当にはあるというわけです。

この本では、弁当について、その種類や歴史、老舗弁当店の技、弁当箱の今昔など、さまざまな角度から紹介しています。知れば知るほど、日本文化の奥深さを感じ、弁当のすばらしさがわかってくることでしょう。



▲ 1965 年ごろの横川駅（群馬県）
老舗駅弁店・萩野屋の四代目社長高見澤みねじが、横川駅で弁当を買って食べている客に、弁当の要を聞いているところ。のちに、温かい状態で食べられる「峠の釜めし」（9 ページ参照）が売り出されました。

もくじ

弁当の世界へようこそ・・・・・・4

いろいろな弁当を見てみよう……………4

各地域の特色ある弁当……………6



弁当の技を見てみよう・・・・・・10

老舗弁当店のスゴ技……………10

駅弁のスゴ技……………14

手づくり弁当のお助けアイテム……………16



昔と今の弁当箱いろいろ・・・・・・18

江戸時代の弁当箱……………18

今どきの弁当箱……………20



世界の弁当を見てみよう・・・・・・22



「弁当の日」を楽しもう！・・・・・・24

もっと弁当を知ろう・・・・・・26

「弁当」が登場するころまでの携帯食……………26

江戸時代に発展した弁当文化……………28

世界に広がる日本の弁当文化……………30

弁当にかかわる仕事をするには……………31



各地域の 特色ある弁当

日本全国に、各地域の文化や風習、産物などを取り入れた、
いろいろな弁当があります。見ていると食べてみたくなり、
その土地へ行ってみたくなるでしょう。

6～9 ページで
紹介する地域



1 鹿児島県



あく巻き

豊臣秀吉の朝鮮出兵のときや、西郷隆盛の西南戦争のとき
など、薩摩藩士たちが長年愛用してきた郷土料理の弁当で
す。もち米と竹皮を、灰をとかした「あく（灰汁）」につ
けてから、竹皮でもち米を包み、あくでゆでてつくります。

2 宮崎県

元祖椎茸めし

干しいたけの名産地ならではの駅弁です。
およそ 60 年前に発売され、旅人だけでなく
地元の人にも愛されています。しいたけは 3
日間かけていねいに味付けされています。



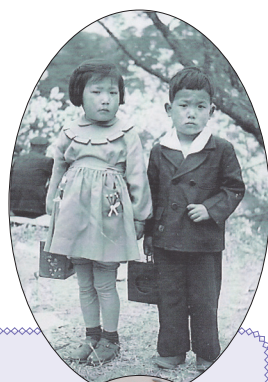
3 徳島県

江戸時代から続く子ども用の弁当
遊山箱

遊山とは、山に遊びに行くことです。徳島には、桃の節句
（旧暦）の際に、子どもたちが男女ともに、小さな弁当箱
「遊山箱」を持って、野山に遊びに行く風習がありました。
小さいためすぐに空っぽになるので、何度も往復することが
多かったようです。この風習は、春の農作業のはじまりのた
めの神事でもありました。田の神様が、子どもたちといっしょ
に下りてきてくれるように、という願いもあったそうです。
昭和中期に、この文化は一度途絶えてしまいましたが、遊山
箱を復活させ、さまざまに活用する働きかけが続いています。



▲のり巻き、煮もの、ういろ（ういろう）や寒天を入
るのが昔ながらの遊山箱の中身です。



▲おめかしした子どもた
ちが、小さな遊山箱を持っ
ている、昭和初期の写真です。



弁当の世界へようこそ

4 香川県

わりご弁当

小豆島の肥土山地区に伝わる弁当です。毎年
5月3日におこなわれる「肥土山農村歌舞
伎」のための弁当で、大きな木箱に約 20 人
分入るようになっています。箱がなめにな
っているのは、それをたがいちがいに組み
合わせて入れるためです。

5 兵庫県

ひっぱりだこ飯

全国的にも有名な、地元でとれる明石
ダコを使ったたこめしです。器はタコ
漁に使う「タコつぼ」風につくられて
います。明石海峡大橋開通記念（1998
年）に開発され、明石の駅弁として親
しまれています。



名前も容器も
とっても
ユニーク！

6 奈良県



柿の葉ずし

酢めしにサバやサケなどの魚の切り身をのせ、柿の葉で包んで押し、
熟成させてうまみを出したずしです。柿の葉に殺菌効果があること
や、中身に手を触れずに食べられることから、弁当に向いています。

7 三重県

めはりずし

木材の産地である熊野・紀州地域で、木を切る「きこり」や、切った
木を運ぶ「いかだ師」たちが弁当にしていました。にぎりめしを青菜
のつけもので包んであり、片手で手早く食べられるのが特徴です。



目を見はるほど
大きいことが
名前の由来

弁当の技を見てみよう

老舗弁当店のスゴ技

日本で今も続いている、もっとも古い弁当店「日本橋弁松総本店」の弁当づくりを見てみましょう。長年受けついでいること、新しく取り入れたことなど、さまざまな技があります。

【弁当づくりのさまざまなくふう】

弁当は、つくりたてを食べるものではなく、できたものを持ち運び、数時間後に食べるものです。そのため、時間がたっても安全で、おいしく、運びやすくする必要があります。弁当にかくされている、さまざまなくふうを見てみましょう。

＜おいしそうに見える＞

ふたを開けたときに、「おいしそう」という気持ちをおこさせるのも、弁当のたいせつなところ。美しい色どりや適度なつやは、食欲をかきたてます。



弁松

6寸（長辺約18センチ）という箱の大きさから名前がついた、弁松でもっとも多くつくられる弁当です。江戸時代からのかわらない「濃ゆい」味が特徴です。

＜長もちする味つけ＞

つくだ煮やジャムが日もちするように、おかず1つずつに味をしっかりつけることで、雑菌が増えにくい状態にして、常温でも長もちしやすくしています。

＜安心安全なこと＞

毎日弁当づくりが終わると、調理場や調理道具をピカピカにそうじします。安全な食材を準備し、調理したらしっかり冷ましてからつめることもたいせつです。食材に雑菌が増えやすい30～40℃になる時間を、できるだけ短くします。

＜味をまぜない技＞

料理の配置のくふうや、緑のバラ、カップなどで、味のちがう料理を区切り、おいしく食べられるようにしています。

＜器に合った詰め方＞

ゆったり詰めるとかたよりやすく、ギュッとつめると、とくにごはんは食べにくくなります。ほどよい加減でつめることで、持ち運びやすくしています。

【1品ずつのつくり方】

弁松の「並六」を例に、1品ずつのつくり方を見ていきましょう。長年受けつがれてきた、分業による、それぞれの熟練の技が光ります。

インゲン

食感を残しながら、色あざやかにしあげることがたいせつです。季節により、キヌサヤを使います。

うま煮

7種類の具材を、すべて別々に煮ます。それぞれの食材に合わせて味つけして、煮こむことで、食材の特徴を生かしています。

ゴボウ

下ゆでをして、変色をおさえ、味をしみこみやすくしてから煮ます。太さをそろえて、食べやすいかたさにしあげます。

ふ

「つとぶ」という生ふに似た食材の煮ものです。中まで味がしみるように、弱火で20分ほど煮ます。

サトイモ

もっとも手間と時間のかかる煮ものです。前日に下ゆでしておいたサトイモを、鍋底につかないように敷いたざるの上に入れ、調味料を加えて火にかけます。とちゅうで味を濃くしていきながら、2時間半ほど煮ます。

敷きざる

レンコン

あくぬきなどの下処理をしたレンコンを、味をつけて約45分煮ます。

シイタケ

前日から水でもどしておいた干しいたけを、1時間ほど煮ます。

タケノコ

前日に下ゆでして水煮のにおいをとっておいたタケノコを、約1時間弱煮ます。平らな面がくっつきやすく、白く残りやすいので、かきまぜながら煮ます。

コンロごとの火力のクセにも気を配っています

冷ますことも調理の延長だよ！

＜しっかり冷ます＞



おかずは冷却機やせんふう機などで、しっかり冷ましてから、折り箱につめます。余熱で食材に火が通りすぎるのを防ぎ、雑菌の繁殖をおさえる目的があります。

昔と今の弁当箱いろいろ

江戸時代の 弁当箱

江戸時代には食文化が発展し、弁当を楽しむ人が増えました。工芸品の職人がつくる弁当箱もさまざまにくふうされ、弁当の文化をはなやかにしています。

季節の行楽に



春の花見
桜と流水の模様がうろしめりで表現された弁当箱です。箱を重ねた重箱の形で、小皿や酒用のさかずきもセットになっています。



紅葉狩
カエデやイチョウがうろしめりで表現されています。手さげのついたわくの中に、3種類の重箱がちょうど入るようにつくられています。

運びやすい形に

天びん棒かつぎ用

右の絵に描かれているように、天びん棒を通すための穴があります。左上の部分は、酒を温められるように、炭を入れるところがついています。重さにたえられるように、金属で補強されているのも特徴です。



見立てを楽しむ

茶がま風

置いてあれば、ほどよく年数のたった茶がまに見えますが、じつは弁当箱。持ってみると、木製で軽いにおどろきます。ふたの部分がさかずきになっているのも楽しくくふうです。



本物の茶がまと
まちがえそう！

碁盤風

囲碁をする盤の形になっていますが、その中に食べものをつめることができます。大きさに合わせた碁石があれば、そのまま遊ぶこともできます。



ひとり用

腰弁当箱

ひもの先に、クリの形の飾り（根つけ）がついていて、それを着物の帯の間に通してぶら下げて持ち運ぶことができる弁当箱です。



かわり素材

網かご

網かごの技をふんだんに使った弁当箱です。わく、箱、筒、皿など5種類もの編み方が用いられ、とても手のこんだデザインになっています。



焼きもの

唐草やつるなど、縁起のよい模様が描かれた陶磁器の弁当箱です。土をこねて形をつくり、焼いてしあげる陶磁器は、焼く前後で大きさがかわってしまうので、重箱のように形を合わせるのはいへんです。

