

酢を使ったおかずは、 お弁当にぴったり

冷めてもおいしい料理をつくるには、酢を効果的に使うことがいちばん。
写真のお弁当のおかずは、すべてこの本で紹介したものです。

なかでも、私の定番は「甘酢シヤケ」です。お弁当の鮭というと焼いた塩鮭が一般的ですが、生鮭を甘酢で煮ることで、塩けはほどよく、身はふっくらと柔らかくなります。ごはんとの相性もよく、クセになるおいしさです。「卵の花」は、酢（この本では梅酢）で煮ると後味がさっぱりとした仕上がりになります。「鶏ハム」は、酢を使うことで傷みにくくなり、塩だけでつくるより柔らかくなります。「酢卵」は、煮卵の中でも特に
お弁当向き。しっかりと酸味の効いた味で、満足感がある一品です。

*この組み合わせも、お弁当におすすめ

豚のしょうが焼き
(P16)

+

おかかと根菜の酢煮
(P42)

+

ブロッコリーとゆで卵のマリネ
(P98)

黒酢酢豚
(P36)

+

酢卵
(P84)

+

ポテトサラダ
(P94)

鶏の酢から揚げ
(P30)

+

ぶりの梅照り焼き
(P100)

+

コールスロー
(P92)

+

なすと油揚げの炒め煮
(P102)

豚こまとじゃがいもの
黒酢炒め
(P20)

+

にんじんラペ
(P92)

+

豆のマリネ
(P104)

甘
酢
シ
ヤ
ケ
P46

梅
酢
で
煮
る
卵
の
花
P44

鶏
ハ
ム
P78



酢
卵
P84