

温度や湿度が多い時ほど注意して！

最低限知っておきたい



# 梅雨の お弁当 対策



和の食アカデミー主宰 山下としあき

温度も湿度も上がってきた  
梅雨の季節。

実は、お弁当が  
**傷みやすい時期**でもあります。



あなたは、**梅雨のお弁当対策**を  
意識していますか？

愛情をこめたお弁当は  
安心して美味しく食べてほしいもの。



このテキストでは、  
湿度や気温が高いときこそ  
**注意してほしい**  
梅雨のお弁当対策をお届けします。

とても**簡単**なので、  
普段のお弁当作り  
取り入れてみてくださいね。

# 梅雨でのお弁当対策での 5つの注意点

1. お弁当おかずの定番！  
じゃがいもやかぼちゃの煮物の入れ方
2. あなたはやってませんか？  
生野菜（レタスなど）を仕切りの入れ方
3. 安心して食べたい！卵料理
4. 知っておきたい！  
水分の多い野菜のおかずの入れ方
5. 安心と思わないで！  
レンジで温めているおかず



# 1. お弁当おかずの定番！ じゃがいもやかぼちゃの煮物の入れ方

暑さや湿気が高い季節に、  
じゃがいもやかぼちゃの煮物って、  
水分を多く含んでいるので傷みやすいのです。

その水分がお弁当全体を傷みやすくするので。

だから、  
しっかりと水分をキッチンペーパーで  
ふき取ってからお弁当に入れましょう。



## 2. あなたはやってませんか？ 生野菜（レタスなど）を仕切りの入れ方

レタスにサニーレタス、サラダ菜を仕切りに使う。  
プチトマトやトマトを場所取りに使う。

これも同じです。

洗って水分がついたままだと、  
お弁当全体が傷みやすくなります。

だから、  
しっかりと水分をキッチンペーパーで  
ふき取ってからお弁当に入れましょう。



### 3. 安心して食べたい！たまご料理

お弁当にチャーハンやオムレツ、玉子焼き、ゆでたまご入れていませんか？

注意点は、**しっかり加熱しているか？**  
**しっかりと冷ましているか？**です。

中途半端だと、玉子だから、  
すぐに傷んでしまいます。

**ゆでたまご入りのポテトサラダや  
マカロニサラダも注意ですよ。**  
マヨネーズがあるから安心。  
と思わないでくださいネ<sup>^^</sup>



## 4. 知っておきたい！ 水分の多い野菜のおかずの入れ方

ブロッコリー、なす、もやしなど。  
(もともと水気が多い野菜ね)

ブロッコリーは、すきまの場所取りや彩りで  
多用される方も多いのですが、

**しっかりと、水気をふき取ること。**

そして、

**しっかりと冷ますこと。**





## 5. 安心と思わないで！ レンジで温めているおかず

電子レンジは、マイクロ波で加熱するので  
**均一に加熱できない**んですよね。

こっちは、温かいけど。  
こっちは、いまいち。

温めているつもりのおかずが、  
すごく中途半端な状態になり、

そこから、

**お弁当が痛んでしまう可能性も高い**んですよね。

加熱は、しっかりと行いましょう！！



## まとめ

温度と湿度が高い時は、

**水分をしっかりと切る。**

**しっかりと加熱する。**

**しっかりと冷ます。**

中途半端が1番お弁当が傷みやすくなります。

1つでも傷むとお弁当全体が  
安心して美味しく食べられなくなるので、  
注意してお弁当ライフを楽しんでくださいね

