

トッポジージョの  
パークゴルフ場

お昼ごはんは  
ここに集

禁 無断転載 複写

## Menu by Toppo

コンビニ弁当も良いのですが、より安く、寒い時は暖かいもの、暑い時は、爽やかなさっぱりしたもの工夫した、手作りのお弁当は如何ですか!! (^\_^)  
弁当作り これ又、パークと同じように 楽しいものです。



安くて意外な小道具を使った季節感溢れる 簡単調理です。

第 1 弾	ラーメン
第 2 弾	お茶づけ
第 3 弾	天ぷらそば
第 4 弾	カレーうどん
第 5 弾	パスタ
第 6 弾	「うな井」でテストしてみました
第 7 弾	「納豆蕎麦」と「とろろ蕎麦」
第 8 弾	冷た〜い「ソーメン」・「うどん」
第 9 弾	冷た〜いうどん 暖か〜いうどん
第 10 弾	暖かい焼ソバ
第 11 弾	すきやき井
第 12 弾	混ぜご飯 提供 にゃごすけママ
第 13 弾	サンマの蒲焼井
第 14 弾	カレー井
第 15 弾	野沢菜 おにぎり
第 16 弾	毎日食べても飽きない弁当 提供 にゃごすけママ
第 17 弾	カツ井
第 18 弾	かた焼ソバ
第 19 弾	新じゃがいもの塩茹で
第 20 弾	一口蕎麦 & ステーキ井
番外編 1	優れものシリーズ 保冷ランチボックス
番外編 2	優れものシリーズ オーラパック
番外編 3	優れものシリーズ ミューズ弁当
番外編 4	優れものシリーズ シャトルシェフ

最近のラーメンは、お湯で暖めるだけでOKの冷凍麺や極細麺など、茹で時間が1分30秒の物がある



ラーメンのタレは丸豆岡田の50円の塩味はとても美味  
容器は写真のように焼ソバ弁当の廃物利用や広口ポットに麺を入れ茹で上げます

又、最近のポット(湯沸し)は98℃~100℃の物があり  
出来るだけ高温で30秒~40秒茹で時間を多めにすると  
茹で上がる

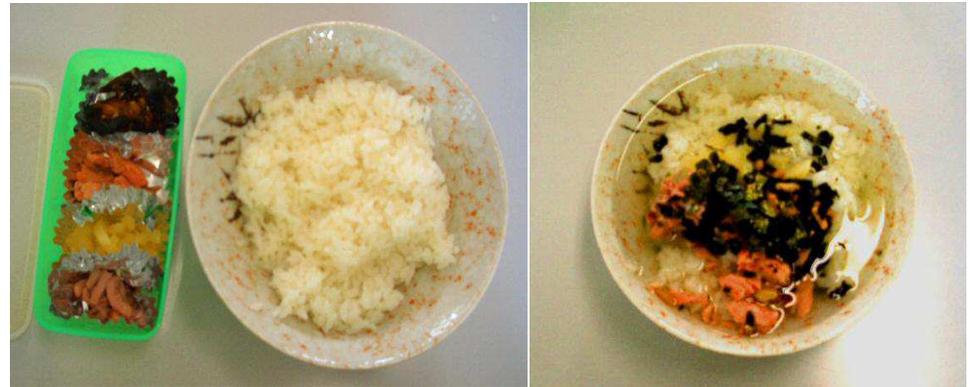
**カトキチ** のこだわりラーメン 国産小麦粉使用  
沸騰したお湯でゆでてください。  
200g×5個いれ 315円

本格的なラーメンの出来上がりです。＼(^o^)



**簡単！簡単！**

急速パークゴルフ 弁当！！ 弁当！！とそんな時、「お茶づけ」どんぶりにご飯を入れるだけ



余裕があれば、「だし汁」をつくる。鯉に昆布で出汁をとり、醤油 少々ポットに入れて持って行きましょう  
具には、しゃけ、塩辛(焼く) 香の物 ご飯は、一度湯通してからです。

**夏は冷えたウーロン茶も良いですね**

わさび・蓮華・きざみ海苔忘れずに!!

お茶づけ海苔アレンジレシピ 永谷園

永谷園のHPをご覧あれ

<http://www.nagatanien.co.jp/>

前日残った天麩羅がありましたら利用しては如何ですか  
つゆはひと手間かけ 鯉や昆布でだしをとり、それにめんつゆを入れると美味です  
朝茹でた蕎麦でも昼頃まではのびる事無く美味しく頂けます。(^^)  
つゆはパークに出かける直前に熱して保温ポットに入れて持って行く。  
そばは食べる直前に湯通し 温めてからそばつゆを入れ出来上がり 〵(^o^)/



**プロの「蕎麦屋」と変わらない？**

出来上がり

ラップをして天麩羅のをせまたラップ

仕込み直後

麺を湯どうした後そばつゆを入れる

今回は3週間前に冷凍しておいたカレーのルーを「解凍」  
うどんは、乾麺でもOKで茹でたら水切りを十分にすると余りのびない  
直前に湯どうしした後 ルーをかける



広口ポットにいれ持って行きますが中栓に臭いが付くので中栓を発泡スチロールで作りアルミホイルでくるんで出来上がり。＼(^o^)/

しかし倒すと漏れるのでご注意 !!



ルーを水でうすめた後、**そばつゆ**を好みの分量を入れ出来上がり  
ひと手間加えるとすれば**豚バラ**と**長ネギ**を炒めてから ルーに入れ温め

ポットのお湯だけでパスタが茹で上がる

サーモス製パスタクッカーからヒントを得ました

(写真) 普通の保温ポットでもパスタが茹でれないか1本づつ何回も実験した結果、出来る事が分かった



- 1 調理器具 普通のステンレスポット(長めのモノ) 料理タイマー(100円ショップで)  
蓋付きマグカップ(サーモス社製) パスタ用皿とフォーク



搾り出すタイプのカルボナーラも市販されている

調理方法

- 1 ポットにパスタ100グラム 塩小さじ2杯 熱湯を入れたら振ってください  
**ゆで時間は、8分用のパスタであれば +3分 で出来上がる**  
※茹で加減は、アルデンテとまではいきませんが、そこそこで満足出来ます
- 2 ソースは、(レトルトハウチ)袋入りでナポリタン、ミート、カルボナーラ等たくさん市販されている  
※熱湯で暖めた後、蓋付きマグカップに入れるか、ポットに熱湯と一緒にに入れて持っていく

弁当の紹介と言うより 弁当容器の紹介となります。

株)パル・コーポレーション製

**発熱機能付き弁当 魔法のような弁当容器**

特長 発熱継続時間……20分 蒸気で調理加熱も出来る 容器は軽量です……50g  
95℃の蒸気が出ます 価格 1セット 120円(送料等かかりますので200円位)



今回は写真を撮る関係でうな井と奮発しました。(^^♪

カツ丼等の丼物や中華ではシューマイや肉まんなどなど洋食では パエリアなどなど幅広く利用できる。  
お昼がとても楽しくなること請け合いです

この容器の詳細は、番外編をご覧ください

納豆好きな方なら 美味しいのは請け合いです、  
納豆ときょうりがベストマッチです。 (^J)



納豆蕎麦

材料 納豆 きょうり そばつゆ 薬味 わさび で美味しく頂けます。  
茹でた蕎麦を丼に入れていきます直前に水洗いして切る。



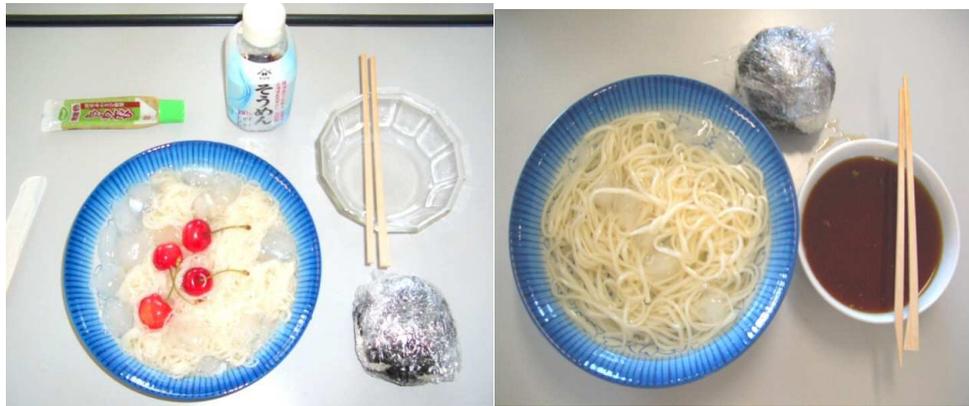
とろろ蕎麦

とろろは食欲が無い時にはのど越しが良く  
最適！

おろし蕎麦



夏ばてで食欲不振の時などは冷たい麺類は最高です ポットに氷水を入れて持って行きます。



みかんの缶詰や写真の様にさくらんぼ等は、清涼感があり食欲をそそるでしょう(^J)

夏ばてで食欲不振の時などは 冷たい麺類は最高です !!  
 簡単な「うどん」売ってました冷たい中華風はいかがでしょ〜か  
 あったか〜い きつねうどんは如何でしょ〜か (^J)



直ぐ食べられるしゃっこい生うどん  
 天かす きゅうりの千切り シナチクの千切り など  
 をのせて食べると美味しい!

つゆは、熱くしてポットの入れて持って行く  
 直前に、めんを湯通して具をのせてから、  
 つゆをいれるとできあがり

常識逆転!  
 NHK;ガッテン流 焼きそばの作り方

焼きそば 激変!!



こんなワザがあった スペシャル  
 焼けてしっかりした歯ごたえ蒸してモチリ歯ごたえの麺

1. 麺を玉のままほぐさずに焼き(焦げ目をつけるまで)、ひっくり返してフライパンの空いたところで豚肉を
2. 裏側に焼き目が入ったらキャベツのをせ、麺にお湯をかけてフタをして蒸し焼きにする。
3. 1分半蒸らしたらソースをかけて、混ぜるように炒めて完成フライパンに焦げ付きなし!

詳しくは、ご覧あれ ↓

ためしてガッテンホームページ

弁当シリーズ 第 11 弾

すきやき丼

“汁だく”が美味しいのですが時間が経つと美味しくなるので濃い目で少しだけにする



新聞紙で包んでおく結構な保温効果があります。  
インスタント味噌汁はバカに出来ない位  
に今では美味しいです!!  
お試しください

後はご飯の上に乗せるだけです。(^^)  
すき焼きの残り物の煮汁と具に予め焼かない  
で残しておいた肉を入れ煮込みます。

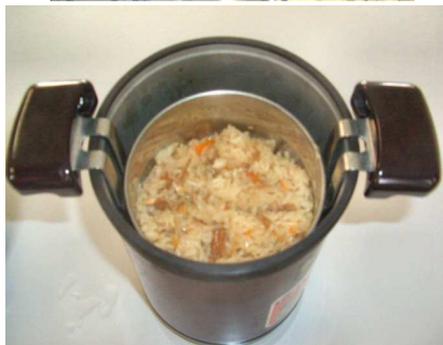
弁当シリーズ 第 12 弾

混ぜご飯 提供 にゃごすけママ提供

簡単に出来て 冷めてもしっとりしていて、とても美味しく頂ける

- お米 2合
- シーチキン 1缶
- お醤油・お酒 少々
- なめたけ 1瓶
- 固形スープのもと
- 水加減 少し少なめに

お米から弱火で7分炊き保温器に入れ持って行くだけで  
お屋にはほっかほかに出来上がり(^^)



弁当シリーズ 第 13 弾

サンマの蒲焼丼 今が旬のサンマ

安いから毎日サンマ ひと工夫しては 如何?

材料

- 長ネギ 1本
- 玉葱 1/4
- 塩 少々
- 片栗粉 適当
- 揚げ油 適宜

煮汁

- 砂糖
- お酒
- 醤油



サンマ...背開きにして骨をとり、2枚に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。(^.^\*)

ご飯の上にラップして具を乗せるとベチャつきません食べる直前ラップをとる。

弁当シリーズ 第 14 弾

カレー丼

意外 !! 寒くなり少しでも暖かいものがほしい季節になりました。(^^)  
ランチジャーに入れたご飯と、レトルトですがカレーのルーは広口ポットに暖めてお湯ごと入れて置く屋にも湯気が立ち暖かいカレーライスです。(^^)

これまた 簡単簡単 !!



野沢菜は北海道で入手出来ませんが野沢菜漬が大根の葉でも良い。  
細かく刻み、コマ油か、サラダオイルで炒め、鍋はだから香り程度に醤油 一味唐辛子を入れて炒める。

野沢菜の炒め物



暖かいご飯にのせて食べるとこれは美味しい。お茶漬にも最適です。

おにぎりにしても又美味です。一度お試しあれ (\*^.\*^\*)



**材料**  
昆布の細切り佃煮、焼のり4分の1枚、エビ寄席フライ(市販の冷凍で半額の時がある) 鮭2分の1切れ、  
または筋子少々、きゅうりスライス少々、醤油少々

**作り方**  
お弁当箱 又は タッパーに ご飯適量 昆布佃煮 平らに敷くに敷く、海苔をちぎって敷き軽く醤油  
海老寄席フライをナンシくしてのせる鮭の切り身、メブコ又は筋子をのせる、きゅうりの十切りをのせて出来上  
がい



今回は、有り合せの材料の為海鮮丼になってしまった

しやけの親子丼 おまけ →

- 漁師がやる 筋子のほぐし方**
- 1 ポールに熱湯を入れ一回り小さいザルに筋子を入れ
  - 2 手早く箸でかき回しほぐす(入れすぎないように !!)
  - 3 すぐ冷水に入れ 数回水洗い(白くなるが戻る)
- いからの作り方**
- 1 めんみを2倍程度にうすめ入れつける
  - 2 お好みでおさをいれる
  - 3 冷蔵庫で馴染ませれば出来上がり (^\_^)



井の王様 究極のカツ井  
プロ級調理術

私は、揚げた翌日のカツ井ですの  
で上手く行きませんでした。がためし  
てガッテンをご覧ください

詳細は 達人の柔らかカツのポイント

NHKためしてガッテン放送より

目標

玉子 白身 ぷるんぷるん

肉 カツの衣: サクサク  
肉: じゅわー

野菜 たまねぎ しんなり

ご飯 さらさら  
白身 ぷるんぷるん  
白身 べちゃ  
黄身: とろーりねっとり



達人は、カツを揚げた後、素早く鍋  
に入れていたために、肉は硬くなら  
なかった。

卵の加熱は強火で  
混ぜない!!

達人は鍋を強火で30秒加熱、温度  
によって、さまざまな食感が味わえ



あんかけ焼ソバ(かた焼)に挑戦



麺は揚げてあるので暖かい具を麺に掛ければ立派なあんかけ焼ソバの出来上がり \(\circ\)/

ナイス発想のはずでした 残念..具が少なく失敗 (太麺のため具が中に入り込んでしまう)  
2袋で具が多ければ美味しいでしょう 700円でこれでは高すぎます

内容(材料)

かた焼ソバ 油揚げしてある イオン社製 198円(2個入り)  
中華丼の具 (2個入れ) 味の素社製 価格 609円



失敗 !!  
ボンカレーをかけてみたが...

これは不味かった((+\_+))

**好評 好評 !! 懐かしの素朴な味を堪能 !!**

厚沢部町のメークインをいただき塩茹でにして見ました。

程よく茹でた、新じゃがはお屋には、粉を吹いて湯気が立っていた !!

**シャトルシェフミニ(保温調理器)**

余熱で調理する優れものですネ



(内釜)

乱切りにしたいものを塩茹でして、湯切りした後保温容器に入れて持って行く。



お屋には粉を吹いたイモが湯気を出している

秋口の肌寒い日でしたので大変皆さんに好評でした。

やはり塩茹でいもには、バターと塩辛が相性抜群です。



バターは小分けにしたものが市販されている

バター(マーガリン)と蜂蜜を搾り出すタイプもあるが…塩茹でイモにあうかどうか ?

予め持参したバターと塩辛で食べました。ホクホクと聞こえてきそうな感じです。(^^)

**一口蕎麦**



- 1 蕎麦は 堅めに茹でる
- 2 水をしっかり切る
- 3 フォークで一口大にまとめる  
(スパゲティを食べる容量で..)
- ※ 麺が絡まずにとれてきます
- 4 生卵を 落とす  
(夏場の食欲の無い時最適!)

**ステーキ丼**

PGの大会で桐の箱に入った豪華霜降りの牛肉が賞品だったのでステーキ風に焼いたフライパンに玉葱とキャベツを焼肉のタレで炒めステーキ丼にしました! 霜ふりの肉は口の中ですとろける様で 旨い !!

**手抜き調理 (>.<)**

- 1 肉をステーキ風に焼く
- 2 肉を炒めたフライパンの油にタマネギとキャベツなどを焼肉のタレで炒める

**ステーキ丼の出来上がり**

**最高級の牛肉 旨い!!**



**番外編 (1) 優れものシリーズ 弁当需要増で人気の“保冷ランチボックス”って？**

じわじわと暑く湿気っぽくなり、本格的な夏が近づいてきたな～、と感じる今日この頃。この時期、「傷んでいないかな？」と少し心配になることはない？ そんな不安を解消してくれる保冷剤付きランチボックスがいま、人気だ。

人気の火付け役は保冷剤一体型ランチボックスの「GEL-COOL」シリーズ。ランチボックスのフタに保冷剤が内蔵されていて、通常の保冷剤よりも冷たさが長持ちするという優れモノだ。使い方はいたってカンタン。家庭用冷蔵庫なら一晩、フタを冷凍庫で凍らすだけ。外気が25℃で4時間以上、30℃で3時間以上、保冷効果を持続する。

いままでであるようでなかったこのランチボックス。開発は、ジェル素材の研究開発をする北海道にあるGel-designという会社。「冷たい物は冷たいまま美味しく食べて欲しいし、食中毒も心配。だからお弁当には必ず保冷剤をつける」という主婦の方の話を聞き、この商品を作りました。商品は同社のウェブサイト(www.gel-cool.com/)や東急ハンズやロフトなどで購入できる。



GEL-COOLの「GEL-COOま(じえるくーま)」。GEL-COOLの「earthシリーズ」は2段重ねで男性におすすめ(3360円、容量1000ml)。上下段両方のフタに保冷剤がついている



手前から時計回りに ポス(2100円、容量400ml)、メスとオス(各1260円、容量220ml)



まず前夜に保冷剤入りのフタを冷凍庫へ



料理を詰めたら、凍らせたフタをセット！

ドーナツ型がかわいい保冷剤。

ほかにハート型や浮き輪型などがあるが、品薄状態なので早い者勝ち！



保冷剤がセットなのでピッタリサイズなのがいい  
ホームページは <http://news.walkerplus.com/2009/0612/5/photo01.html>

**番外編 (2) 優れものシリーズ 商品名 オーラパック**



商品の詳細

保存期間がより長くなる  
鮮度を保つ特殊フィルム。  
水滴がつきにくい。  
価格 1枚 3.5円

株式会社 ベルグリーンワイズ  
住所 愛知県名古屋市中区新栄  
2-42-28 電話052-238-1413

[http://www.tv-tokyo.co.jp/wbs/trend\\_tamago/post\\_392.html](http://www.tv-tokyo.co.jp/wbs/trend_tamago/post_392.html)

**番外編 (3) 優れものシリーズ スーパーヒート**



スーパーシートは水さえあれば手軽にレトルト食品 缶飲料 等を温めて召し上がれます。

缶コーヒーなら 8~10本暖められます。

開封後水を入れると95℃ちかくなります。

以前に頂いたものなので、今も売っているのか  
価格も不明ですが、この様なものがあります。

パルコーポレーション ミューズ弁当

<http://pal-corp.net/>

☆最高性能を持つ発熱剤を使った「蒸気で蒸し温めるお弁当容器」が発売されました!!



① 発熱剤を発熱容器の底に置く。



※平らな場所で作業して下さい。  
※熱に弱い場所に置かないで下さい。

③ 食材の入った食材容器を発熱容器にセットする。



※食材皿(取手付近)の蒸気穴から食材がこぼれないようご注意下さい。



② 発熱剤の上から水を注ぐ。



※5~10秒前後で蒸気が発生します。  
※ヤケドには充分気をつけて下さい。

④ 約5分~10分で出来上がりです。



※調理時間の目安は約5分ですが、少し温まりが弱いようでしたらフタをしてもう少し加熱して下さい。  
※発熱時間は約20~30分持続します。

新製品のご紹介

ユーザー様の声にお応えしてMUSU弁(角型)販売を開始致しました。

MUSU弁(角型)新登場!!

- ▶ 上蓋、中皿、下皿の2層構造。
- ▶ 中皿容量約350g。
- ▶ 推奨発熱剤10g、15g
- ▶ 蒸気放出時間約7~8分



サーモス社 シャトルシェフ ホームページ

<http://www.thermos.jp/Products/kitchenware/shuttlechef.html>

出かける前に加熱して、保温容器にセットすれば、目的地についたときには料理ができあがっています。



シャトルシェフミニ

新しい調理方法 スロークッキング  
金飯 カレー おかゆ など...

パスタクッカー

真空断熱パスタクッカー/KJAシリーズ

真空断熱構造の高い保温力を生かし、お湯と塩を入れるだけで、アルデンテのパスタができあがります。  
ホワイトのシンプルなデザインのモデルです。クッキングブック付き。



NHK ためしてガッテン

ガッテン流レシピでおいしい食生活!!  
番組で紹介したレシピが検索できます

科学的な調理方法の 宝庫 !!

過去数年分の調理方法とレシピ集が見ることが出来ます

ホームページからレシピ集を検索する、あるわあるわ

ガッテン流の 和食・洋食・中国・韓国・ソース・スープなど調理方法が見れます。



ためしてガッテン ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/gatten/>

### **編集後記**

パークゴルフ場でのお昼ごはんは皆さん愉しそうに過ごしておられ  
しかし お弁当を持参しておられる方又、コンビニ弁当を持ってこられる  
方 簡単などころでは、カップ麺で済ませている方 様々です。

パークゴルフ場の休憩室にお湯だけはあるので、工夫さえすれば  
男性でも簡単に出来 趣向を凝らした、お昼を楽しむことが出来ま

お弁当は 暑い時は冷たく爽やかな物、寒い時は暖かいものを  
・・・ちょっとした工夫で季節感溢れる。健康的で、経済的です。

本格的な料理本ではありません、どちらかと言うとアイデア料理集  
でしょうか、 割り引いてご覧下さい。  
そんな事からアイデア料理をホームページに 連載していました  
パークの情報よりも、最近は弁当情報の方が人気があり、まとめ  
みました。

ホームページの基本コンセプトは 「健康と安価」です。そんな点  
編集し発刊しました。

発行・編集人 Toppo

函館市

ホームページ パークゴルフサイト(道南)

<http://www.ncv.ne.jp/~yousuke1/index.html>

禁 無断転載 複写

非売品