

◆「お弁当」で思い出すことといえ  
ば、もう25年くらい前、長男が高校  
に入学し、毎日お弁当を持参するよ  
うになった頃。朝早く起き、栄養の  
バランスや彩りを考え、フタをあけ  
た時の子供の顔を思い浮かべなが  
ら、せつせとお弁当作りに励んでい  
ました。でも、料理本を買い込んだ  
り張り切り過ぎたりして、息切れし  
てしまったのでしよう。半年ほどし  
て長男から「だんだんおかずが減っ  
てご飯の量が多くなってきたね」と  
指摘され、苦笑してしまいました。  
そのうち、友達と一緒に学校の購買  
部で買うように…。今思うと、あの  
大切な時期、もつと頑張っておけ  
ばよかったと後悔しています。

八戸市の小野寺啓子さん

◆娘が幼稚園の時、毎週水曜日が  
弁当の日でした。少食の娘は、「お  
弁当箱小さくして！」とか、「ご飯  
は少なめに！」とか、「野菜はいっ  
ぱい入れて大丈夫！」とか何かと  
注文が多く、キヤラ弁を作ってた  
ようかと思っても、キヤラ弁のキ  
ラクターはだいたいごはんで作る  
ので、キヤラ弁とまではいかなく  
その中でも、季節が感じられるよ  
うなお弁当を作っていました。小学  
校にあがったら、ほぼお弁当がな  
いので、少食の娘に配慮して  
作っていたのがなつかしいです。

南部町の佐々木弥生さん

◆お弁当といえば、私はおむす  
び派。おむすびに、少しおかずが  
あればお腹も気持ちも大満足です。  
今はおむすびも進化して、いろ  
ろなあとか、子供がはじめてつ  
くった塩味のまんまるおむすび  
は光っていたような気がしたり。  
おむすびにすると、皆の手がのび  
てあつという間になくなってし  
まうのは何故？ そんなことを  
考えながらのおむすびづくり。ま  
んまる塩むすびに桜の塩漬をの  
せて春っぽく、葉まきおむすびや  
竹の子ごはんをおむすびにして、  
旬と春を満喫しよう。

上北地域の松林幸子さん



## 組合員の交流コーナー

✳子ども達が幼かった頃です。共働きの私が夜勤を終えた  
日曜日の朝、子ども達を連れて夫が車で迎えに来ていま  
した。どこか花見に行こうと言うのです。そのまま、桜のきれ  
いな公園に直行しました。今まで食事を作ったことのない夫が  
夫が弁当を作ってきたのです。おにぎり玉子焼きだけでいた  
が、初めて食べたせいはいっぱいのお弁当はシンプルでオイシ  
イお弁当でした。たった一度の弁当でした。

八戸市の井畑美代子さん

## てーまは… お弁当 といえは…

北国に春到来です！「今までとは、環  
境が変わって…」という方もいること  
でしょうね。お弁当も、そんな一つか  
もしれません。お弁当を作って、自然  
の中に足を運び、春の日差しや息吹  
を感じてみるというのもいいかも  
しれませんね…



◆保育園の手作り弁当の日に娘の  
大好きなひつじのシヨーン…頑  
張って挑戦してみました。八戸  
地域 一児の母さん



◆高校生の頃からお弁当は自分で  
作っていて、3才年下の弟が高校生  
のときは、弟の分も一緒に作りまし  
た。容器はプラスチック製の長方形  
の大きめタイプ一段。1人分も2人  
分も同じと思っていてそれなりに。オ  
カズとご飯半々くらいにしていたら、  
「オカズ少なすぎていいからご飯多  
めに」と言われ、少しラクに。オカ  
ズに困った時は焼ソバに野菜や卵  
をまぜてごまかしたり…。今思え  
ば、いくら「ヤセの大食い」の弟で  
も、早弁して昼は学食で食べて…だ  
ったのは量が足りなかったんだな  
あと。もつとギューギューに詰め  
ればよかったんだと。あの頃は気付  
かなかったもんなあ。

つがる市の伊藤明美さん

◆小学生の頃（5年生からはパンと  
脱脂乳の給食があったような気が  
します）、学校の前の魚屋さんから  
昆布のつくだ煮やするめのかきだ  
煮を5円分、10円分と買って袋に入  
れてもらい、おかずにしていた時期  
がありました。おかずにきゅうり漬  
けだけでもいいから、教育実習の  
先生が隣に座り、食べるのに恥か  
しいなと思った思い出があります。今  
はカラフル、キヤラ弁と、豊かに  
なったものだと思います。

南部町の匿名希望のATさん

◆平日の朝はお弁当作りから始  
まる。炊飯器のスイッチをオンにし  
てから取り掛かるのは卵料理。おか  
ずの中で唯一指定席あり。ご飯には  
海苔が定番。作り置きおかずや、生  
協の冷凍食品にも助けられている。そ  
れらを詰めるお弁当箱は、ふたのパ  
チンとする部分がこわれて何度か  
取り替えてきたけれど、お弁当入れ  
はかなりレトロ。ここまで使い続け  
てきたのだから、夫がリタイアする  
日まで、もう少しよろしく、とい  
う気持ちでいる。

五所川原市の江良博子さん



◆弁当等を作るきっかけになっ  
たのは、もう20年以上も前の事  
です。入院して、病院の食事に  
もうんざりしていた頃、友達が  
おにぎりを作ってく  
てくれたり、おしんこ  
を持ってきてくれた  
り、とても嬉しかった  
ことが頭に残り、元  
気になったら私も誰  
かに恩返ししようと思  
ったのが今の弁当作  
りにつながっていま  
す。2ヶ月に1回くら  
い、知り合いの老人に  
ボランティアで弁当  
作りをしています。と  
ても感謝され、美味  
と言ってくれて頑張  
った結果、こんなに沢  
山になってしまいま  
した。これからも続けたいと思っ  
ています。

青森市浪岡の村田育子さん



◆結婚して主人のお弁当を作り始  
め、両親との同居を機に父のお弁  
当も。息子達が高校生となり、1つ  
また1つと増え…。毎朝4つのお  
弁当作りは追われる日々。昨春就  
職した長男と次男が「これからは  
おにぎりでヨロシク！」と言いま  
し、お弁当2つとおにぎり5個の毎  
日に…。父が退職した今は主人の  
お弁当と息子達のおにぎり。時間  
に追われバタバタと作っていたお  
弁当でしたが、少しだけ時間に余  
裕ができて、おにぎり作りにも終  
わりが見えてきた今は、ちよつ  
びり寂しさも。よしっ！1つだけ  
になった主人のお弁当に愛情を  
たっぷり込めて♡…と思いつ  
つ、今日もレンジの音が響き渡  
る朝の台所です(笑)

八戸市の金沢久美子さん

◆お弁当は毎日なので、基本的  
には前日の残り物を入れるので、前  
日頑張りなさいといけません。肉  
か魚卵が1品、生野菜と煮物を2品、  
果物を1品入れるために頑張ります。  
子供のお弁当作りの時は、冷凍食  
品を使ったことがあります。味が濃  
く、やめて!!と言われ、やはり手  
作りにしています。

八戸市のNNさん

◆職場が近いのでお昼は家で食  
べることの多い主人ですが、仕事  
の都合で「お弁当をお願い」と言  
われる時もあります。そんな時は、  
冷蔵庫の中をのぞいて、野菜いた  
めを作ったり卵料理を作ったり、  
ひらめきと行きあたりばつたりで  
お弁当を作ります。使うお弁当箱  
は秋田の曲げわっぱ。中に赤い  
うろしぎ塗りの美しいお弁当箱  
です。これに炊きたてのごはん  
と、おかずを2〜3品詰めるだけ  
で「美味しそうなお弁当」に見  
えるから不思議です。特に凝  
った料理でもない、ごくごく普  
通のおかずなのにね。自分用にも  
同じ内容でお弁当を作ります。こ  
ちらは、タッパに。そうすると、  
これまた不思議。曲げわっぱの  
半分も「美味しそうに見えない  
お弁当」になるのです。

八戸市の長谷川亜矢乃さん

◆弁当は毎日です。高校生は、  
長期の休みの間も土日でも、講習  
や模試の後、部活とかなので。毎  
日となる。料理が得意ではないの  
で、前日の残りとか、冷凍食品  
など、いいかげんな内容になっ  
てしまっています。すまん、息子  
さん。

五所川原市の一戸孔子さん