

# 平凡便當裡的 不平凡力量

改變孩子，改變家庭，改變社會！

關於便當的記憶，親情是最讓人懷念的美味！

就算想不起前天的晚餐吃什麼，然而一旦被問起「關於便當的記憶」，  
回憶便鮮明地在腦海裡湧現，說也說不完！並且深深刻劃在我們心中！

這就是小小平凡的便當具備的大大不平凡力量。

當你的人生面臨低潮時，你可以從做一個便當開始！



透過做便當而成長，  
透過做便當而使得三餐、每天，  
甚至人生都豐富而快樂起來！

這本書把對於「手作便當」的回憶，  
轉變為強大的力量！

佐藤剛史 著 許昆暉

《玄米老師的美味便當》

漫畫家 魚戶修

誠摯推薦!!

全日本廣為推行的便當日活動，報章媒體爭相報導!!

平凡便當裡的不平凡力量／佐藤剛史作；許昆暉  
譯.-- 初版.-- 新北市：世潮, 2012.05  
面：公分.-- (暢銷精選；47)

ISBN 978-986-259-018-8 (平裝)

1. 健康飲食 2. 文集

411.3

100027270

暢銷精選 47

## 平凡便當裡的不平凡力量

作者／佐藤剛史

譯者／許昆暉

主編／簡玉芬

責任編輯／謝翠鈺

封面設計／比比司設計工作室

出版者／世潮出版有限公司

發行人／林正村

地址／(231) 新北市新店區民生路 19 號 5 樓

電話／(02) 2218-3277

傳真／(02) 2218-3239 (訂書專線)、(02) 2218-7539

劃撥帳號／17528093

戶名／世潮出版有限公司 單次郵購總金額未滿 500 元(含)，請加 50 元掛號費

酷書網／[www.coolbooks.com.tw](http://www.coolbooks.com.tw)

排版製版／辰皓國際出版製作有限公司

印刷／世和印製企業有限公司

初版一刷／2012 年 5 月

I S B N / 978-986-259-018-8

定 價 / 260 元

*SUGOI BENTO-RYOKU!* by Goshi Sato

Copyright © Goshi Sato 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GOGATSU-SHOBO.

This Traditional Chinese language edition is published by arrangement with  
GOGATSU-SHOBO, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through LEE's Literary Agency, Taipei.

合法授權・翻印必究

Printed in Taiwan

おごい合当カ

# 平凡俾當裡的 不平凡力量



改變孩子，改變家庭，改變社會！

佐藤剛史 (著) 許昆暉 (譯)





首先我要說明一點，本書的主旨雖然是宣揚「親手做便當」，但並不是一本教導你如何讓廚藝更精進的書。書中完全沒有刊載任何好吃的便當食譜或烹飪的作法。

然而，毫無疑問地，讀完這本書會讓你想要親手做便當。

也絕對會興起你想品嚐手作便當的渴望。

我為了宣揚親手做便當的理念，這幾年已跑遍日本，在各地進行演講。

這看似平凡簡單的便當，其實意義卻極為重大且深遠。

百年一度的經濟不景氣來襲，讓人們突然發覺到便當的價值。

當薪資下滑、可支配的零用錢減少，於是，午餐就只好帶便當，為了省錢。新聞媒體同時也報導，最近便當盒的銷售量急速上升，甚至還流行起一種男性上班族自己做便當的「便當男」。

從一直以來聲援手作便當的我來看，這種流行方式倒是頗讓人感到質疑。假使是因為零用錢減少才帶便當，那麼當經濟狀況轉好後，不就會恢復吃外食的習慣了嗎？因「零用錢減少」的關係而加入帶便當一族雖然是件好事，但如果能夠更實際地感受到便

當的好處，當景氣恢復時依然持續做便當的話，這才稱得上是名符其實的「便當男」吧！

於是，親手做便當才具有它神奇的力量與意義。

讓我們一起來印證！

當被問到「關於便當的回憶？」時，你會想起什麼？

對便當沒有任何回憶的人想必非常少吧。大家應該都有關於便當的回憶才是。

就算想不起前天的晚餐吃什麼？但關於便當的記憶，依舊能鮮明地浮現在腦海中，且深深地刻劃在我們心中的，就是便當的力量。

至於我對便當的記憶是這樣的。

高中時代。

每天我都帶著母親為我準備的便當上學，我就讀的是大分市的上野之丘高中。雖然學校有餐廳，販賣有烏龍麵、咖哩飯和豬排飯等平價餐點，但我幾乎沒有光顧過。因為每天在出門前，母親就已經把便當準備好了，而我也理所當然地帶著便當去上學，然後到了午休時間再理所當然地把它吃光光。即使是週六或週日，只要是必須到學校的日

子，母親就會在需要帶便當的時候幫我準備好。

同學當中，有每天到學校餐廳用餐的人，或是直接在福利社買麵包打發午餐的。然而，我卻從來沒有過「好羨慕」或「反正我只能吃便當，算了」的念頭。

雖然母親也曾說「如果你想跟同學一起在學校餐廳吃飯的話，可以給你錢」，但我卻幾乎從未這麼做過。依舊理所當然地帶著便當去學校，也依舊理所當然地在午休時間吃便當。

當時的我其實並不怎麼喜歡吃白飯。

正確來說，應該是更喜歡吃調味過的飯。因此母親總是經常會在米飯中加入紫蘇昆布，或是做成類似海苔便當那樣，把泡過醬油的柴魚片和海苔放在白飯上。

其中，我最喜歡的其實是「加了肉的飯」，那種加甜辣醬調味並烤過的豬肉片，擺放在米飯上的便當。此外，豬肉片上一定要灑芝麻。這種便當跟外面的燒肉或薑汁燒肉都不同，是我家傳的獨特口味，也是母親的美味料理。我非常喜愛白飯沾了甜辣醬的味道。每每有這道「加了肉的飯」，就會感到十分地開心。

有一天的午餐也是這種「加了肉的飯」，但是當到校打開書包後卻令我愕然。大概是因為便當盒沒有蓋好，也或許是母親比平常加了更多醬汁之故，便當的汁液不僅流到

書包裡，還弄髒了教科書和筆記。

當時我對母親感到非常地憤怒。

一整天都非常不快，就連平常喜歡的「加了肉的飯」，也變得沒有那麼好吃了。

「為什麼要弄這種便當嘛？」以及「我以後再也不帶便當了！」諸如此類的念頭不停地在腦中打轉。

等到回家後，我把這些情緒一股腦地發洩在母親身上。

母親則對我說：「對不起，以後我會小心一點！」向我道歉。

我，真想回去痛毆當時的自己啊。

至今我依然把「那一天的便當回憶」珍藏在心中，對母親的思念也是如此。

我想大家應該也有類似的經驗吧！

一旦被問起「關於便當的回憶是什麼？」往事便會傾巢而出。

便當就是具備這樣神奇的力量。

我把它稱之為「便當力」。

便當力並不是能迅速、完美製作出便當，並讓便當更美味的力量。

所謂的便當力，是便當本身所具備的力量。



透過做便當能讓人成長，豐富我們的三餐飲食、每一天以及人生，是一種幸福的量。

本書首先希望透過許多人對便當的各種回憶，讓讀者實際感受到「便當本身所具有的力量」。

不過，話說回來，現今我們的生活，是在一個隨時隨地都可以輕易找到東西吃的環境。年輕人是如何地解決民生問題的呢？是不是還有人會自己動手煮飯？以及是否具備做便當的能力呢？將來這些年輕人為人父母後，他們讓自己的子女吃什麼呢？透過大量的問卷調查資料，我們將剖析今日年輕人的日常飲食生活。

本書的核心，是在目前全日本迅速擴展的「便當日」。那是一種讓孩子自己親自動手做便當，並帶便當到學校的活動。讓孩子們自己動手做便當，可以讓他們獲得什麼樣的成長呢？是否能讓孩子更設身處地為他人著想、更感謝雙親的辛勞、並且更重視自我、更充滿自信呢？我們也將在書中透過許多溫馨的小故事，來闡述「便當日」的意義。

不僅如此，現在就連大學生也開始實行便當日，並藉此學會自我管理、計劃管理的能力。

也有自己動手做便當的上班族。他們改變了自己，連帶地職場的同事們也跟著改變

了起來。

只要會做便當就能改變自己。

只要會做便當就能改變家人。

改變朋友。

改變職場。

或許，有一天便當能改變整個社會。

本書將這樣的夢想，寄託於便當上。

二〇〇九年五月

佐藤剛史

（※本書中所登場的人名，為了保護隱私，部分已經改為假名。）

第1章 為什麼，現在要推崇「便當力」？

——了解健康、感恩、生命的可貴

充滿便當回憶的親子情深.....

**專欄** 便當盒蓋與便當包巾的力量.....

不做便當、不會做便當的父母親.....

某大生的生活實錄.....

多數人不吃早餐，晚餐也多半外食.....

「飲食力」不可能自然學會.....

透過親手做的三餐健全養育孩子.....

將便當中父母的深情傳達給孩子.....

**專欄** 誰應該要做便當？.....

讓小學生嘗試親手做便當.....

與其反對，不如專注在方法與技巧的實例.....

體驗過「便當日」後才明白的事.....

## 第2章

記錄・大學生版的「便當日」.....062

一週舉辦一次，確實地改變了學生的生活.....064

以「一人帶一道菜的形式」增進溝通.....067

透過主題的設計，享受鑽研知識的樂趣.....072

經驗談／從採購開始到提升糧食自給率的想法.....076

**專欄** 食的哲學——品嚐「故事」.....084

可以改變人們的「便當力」

——培養創意、想像力、組織力

透過親手做便當，讓孩子成長、獨立.....088

讓孩子在成長過程中學習面對失敗，是父母的責任.....093

讓孩子親手做便當，改善家庭氛圍.....096

家人的笑容可以提升對「自我的肯定」.....098

讓別人開心，自己也開心.....105

培養自我管理的能力.....108

發展執行計畫與專業管理的能力.....110

**專欄** 凝縮於便當盒中的生命——實習雞隻的宰殺處理.....113

### 第3章 讓人與人用笑容連結的「便當力」

—— 改變家庭、學校、職場

「羊栖菜飯」由香的後續故事..... 120

孩子產生改變，父母也會跟著改變..... 122

讓孩子參與廚房工作，全家人都改變..... 125

**專欄** 裝入便當盒的另一個生命..... 128

產生為他人設想的同理心..... 130

讓「感謝招待」這句話發自內心..... 133

「上班族便當」改變了公司..... 137

**專欄** 學習優雅地享用食物..... 148

### 第4章 帶給日本活力的「便當力」

—— 對社會、國土、農業、糧食自給率的影響

對食材的堅持..... 152

超商便當找不到的手作便當力..... 154

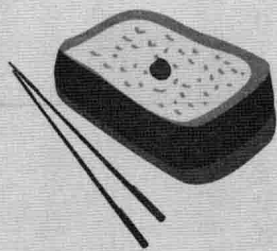
**專欄** 白米飯的偉大之處與四項優點..... 156

超越安全、安心的表相..... 158

「中國製農藥餃子事件」的教訓——攸關生死的飲食	161
糧食危機帶來的困擾	163
既美味又便宜，速食真的好嗎？	166
<b>專欄</b> 一碗白飯只要二十五日圓。便利商店的飯糰太貴了！	168
白米消費量減少，增加的都是「肉類和油脂」	171
以「便當力」提升日本的糧食自給率	173
終章／你要從哪裡開始著手？	175
結語	186

第1章

為什麼，現在要推崇「便當力」？  
了解健康、感恩、生命的可貴



## 充滿便當回憶的親子情深

我是九州大學農學研究所的助教。

「是助教嗎？」常常有人會這麼進一步問我，其實正確名稱是助教才對。以前這個職務被稱為助手。從二〇〇七年修改法規後，改為現在的職稱。

我雖然覺得自己很普通，但很多人都說我是個「有趣的老師」。

在學生時代，我就在大學校舍的屋頂上種植農作物。後來膽子越來越大，甚至在福岡市天神（譯註：福岡市的鬧區）的商業設施 Inter Media Station 的屋頂，把我的菜園如法炮製，還因此上了電視的綜藝節目。

此外，我也以「九州大吟釀」之名，製造九州大學品牌的地方特產酒；甚至在梯田上種紅糯米拼出「WELOVE SOFTBANK HAWKS」（譯註：「我們愛軟體銀行鷹」）軟體銀行鷹是福岡的職業棒球隊）的巨大標語。

為了教導學生們了解食物的可貴，我會帶他們去看豬隻的宰殺，就連小學生我也會帶他們去體驗宰殺雞隻的過程。



目前在 Big Comic Original 連載的漫畫《玄米せんせいの弁当箱》（玄米老師的美味便當）中，有幾則故事也是以我為範本所寫的。

我一年要演講百場以上。每次在演講我一定會談到「便當」這個主題。然而話說回來，我並非便當專家。

我的專業在農業經濟學，說得更白話一點，就是研究日本農業未來該如何發展。因此，我過去的演講對象大多是農民及JA（全國農業協同組合連合會）、基層公務員等等。

不過近年來，隨著消費者意識的抬頭，對食物的關切程度日益提高，針對「食物」、「飲食教育」的演講邀約也如雪片般地飛來。

我雖然身為農業經濟學專家，卻不是食物專家。諸如卡路里、營養均衡等這些知識，我幾乎付之闕如。正當我苦於不知要拿什麼當講題時，某一天，我偶爾談到自身的飲食生活以及關於「便當的回憶」。

內容便是本書一開始所提到的小故事。

那則故事非常受歡迎。每次談到這個故事，聽眾總是有人會偷偷地拿出手帕擦眼淚；甚至也有聽眾會在我講演結束時趨前告訴我，或利用電子郵件跟我討論關於自己的便當回憶。