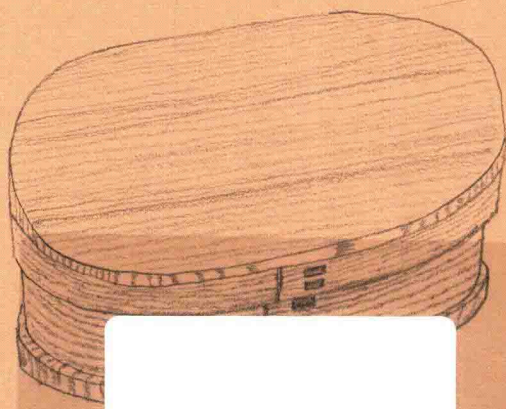


日日好便当

THE BEST BENTO 日日好便当 / 日日食好味

おべんと探訪記



四川文艺出版社

THE
BEST
BENTO

日日好便当

おべんと探訪記

一日伊藤正子

叶晓璐

／ 著
／ 译



四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日日好便当 / (日) 伊藤正子著; 叶晓瑶译. — 成都: 四川文艺出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5411-5157-6

I. ①日… II. ①伊… ②叶… III. ①食谱—日本
IV. ① TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 219502 号

OBENTO TANPOKI

Copyright©2017 Masako Ito

All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2017 by MAGAZINE HOUSE CO.,Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with MAGAZINE HOUSE Co.,Ltd.
through Japan UNI Agency,Inc.,Tokyo

著作权合同登记号 图字: 21-2018-387

RI RI HAO BIAN DANG

日日好便当

(日) 伊藤正子 著; 叶晓瑶 译

策划出品 磨铁图书
责任编辑 金炆溟 余 岚
责任校对 汪 平
装帧设计 @_叁龘

出版发行 四川文艺出版社 (成都槐树街 2 号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259287 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 6.5 字 数 160 千字
版 次 2018 年 10 月第一版 印 次 2018 年 10 月第一次
书 号 ISBN 978-7-5411-5157-6
定 价 45.00 元

版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与本公司图书销售中心联系更换。010-82069336

目录

便当之旅 1

为了传说中的便当
向鹿儿岛进发 / 15

那个人的便当吗

中原慎一郎

牛油果炸肉饼三明治 -

中村三明治工厂 / 22

玉手箱 - 寿山厨房 / 25

吉本芭娜娜

鳗鱼重箱便当 - 白河 / 28

美味的海苔便当 -

TETOTE / 30

山本康一郎

宇宙便当 -

CRESCENT / 33

肉酱意大利面条 -

浪花屋超市 / 36

便当日记 春



生姜烧牛肉便当

39



春卷便当

40



午餐肉饭团便当

41



玉米牛排三明治

42



菠菜咖喱便当

44



莲藕塞肉便当

46



炸香菇便当

48



炸虾与炸蚕豆便当

49



蚕豆饭便当
50



紫菜炸圆筒鱼糕便当
51



炸薯饼便当
59



散寿司
52



赤豆饭便当
54



炸鸡块便当
55



猪肉汤便当
56



鸡肉松便当
57



西蓝花通心粉便当
58

便当之旅 2

是给樵夫吃的吗？

日田的“樵夫饭”便当 / 61

那个人的心头好

牧野伊三夫

鸡肉饭（大）- 东筑轩 / 69

屋根里便当 - 屋根里 麩 / 71

菊池亚希子

山阴鸟取蟹饭 - 阿倍鸟取堂 / 74

小拎桶散寿司 - 向龙馆 / 77

伊藤雅子

柿叶寿司（鲭鱼、鲑鱼混合）-
山之边 / 80

里脊肉猪排三明治（四切块）-
银座梅林 / 83

便当日记 夏



中华勾芡便当

87



炸虾仁蚕豆便当

88



三明治便当

99



蛋包饭便当

100



各种各样的蔬菜汤

90



里脊排便当

91



干咖喱便当

101



生姜烧猪肉便当

102



辣虾仁便当

92



咕嘟肉便当

94



泰式咖喱便当

103



咖喱炒饭便当

96



中华粽子便当

98

学来的菜单

TAKUMATAMAE

给老公的便当 / 107

煮鸡蛋 / 109

咸酒药炸鸡胸肉 / 110

煮海带丝与圆筒鱼糕 / 110

橙醋拌鸭儿芹 / 111

阵雨煮小贝肉 / 111

高贤哲

韩国的便当 / 112

韩式海苔卷 / 117

韩式鸡蛋卷 / 118

糖醋藕片 / 119

高桥良枝

温泉之旅中的大人行乐便当 / 122

日式鸡蛋卷 / 125

小油菜炖油豆腐 / 128

桂皮煮胡萝卜 / 129

阵雨煮牛肉 / 130



便当日记 秋



拌蔬菜便当
133



油炸山药便当
134



莲藕塞肉便当
144



生姜烧肉便当
145



干咖喱便当
135



紫菜炸圆筒鱼糕便当
136



芝麻炸鸡胸肉便当
146



鲑鱼便当
147



番茄酱意面便当
138



炸虾便当
139



中华勾芡便当
148



香肠卷心菜汤便当
149



甜辣味煮牛肉便当
141



肉饼便当
143



涮猪肉便当
150

便当制作 1 2 3

在 Pelican 和合羽桥买东西 / 153

每天吃的大米 / 161

有了这些，可以帮大忙 / 169

我们家的米糠酱菜 / 172

自家做的拌饭鱼粉 / 173

酸萝卜咸菜 + 梅干 / 174

咸海带 + 鲑鱼肉松 / 176

炒芝麻 + 小鱼干 / 178

辛煮 + 海苔 / 180

如果有汤的话 / 182

根菜与木耳汤 / 184

摩洛哥汤 / 185

蔬菜满满的味噌汤 / 187

便当日记 冬



饭团便当
189



紫菜炸圆筒鱼糕便当
190



肉饼便当
191



炸鸡块便当
193



春卷便当
194



生姜烧牛肉便当
195



油炸黑芝麻沾鸡胸肉便当
196



炸鱼虾便当
197



鸡肉饭便当
198



家常菜便当
199

胡春做的便当

紫菜炸圆筒鱼糕 / 204

煮羊栖菜 / 205

THE
BEST
BENTO

日日好便当

おべんと探訪記

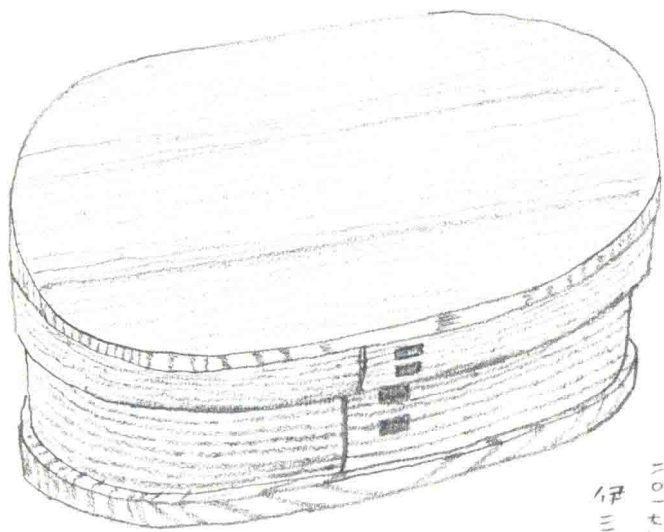
一日伊藤正子

叶晓璐

／ 著
／ 译



四川文艺出版社



胡春日せんか小松子一年の
ときから使っている
曲げわっぱの分当竹相

二〇一七年
伊三夫

前言

自《便当帖百篇》完稿，竟然一眨眼已过了一年。《便当帖百篇》里的首篇文章是《小小的女儿春天起就是高三学生》。

那个时候高三的女儿，今年春天就要上大学了，我也可以安心一些了。我们享受各自的人生吧。虽然还住在一起，但是按现在这节奏，我们可以发展起一种若即若离的关系。真没想到这一天就这么来临了。

为女儿做便当持续了十多年，对我来说，是挑战与乐趣并存的体验。在女儿小学一年级的時候，我就开始做便当。那时候我会想，世上真有人愿意做这么麻烦的事情吗？每天早晨想破脑袋，做一份便当。与此同时，我也知道应该感谢从无怨言地为我做便当的母亲。渐渐熟练之后，挑战的意味减轻，体会其中的乐趣占了上风。

随着女儿的成长，我也越来越自由。忙于工作和玩乐，还经常出去旅游。

虽说是旅游，但比较在意的还是坐车时吃的便当，或者只有当地才有的便当。女儿要上大学了，“终于快要结束漫长的做便当生涯了！”当时的我很开心，但随着结束日期越来越临近，我意识到，便当之旅还会一直继续下去。

每天做的便当、去合羽桥买东西、去寻找向往已久的便当、从我在意的几位朋友那里打探来他们喜欢的便当、请烹饪大师教我做便当……这本书里，塞满了关于便当的美味故事。就像是打开你喜欢的便当，如果你可以心情愉悦地阅读这本书，我就心满意足了。如果这本书可以对你明天做的便当起到一点作用，那我就再开心不过了。

目录

便当之旅 1

为了传说中的便当
向鹿儿岛进发 / 15

那个人的心头好

中原慎一郎

牛油果炸肉饼三明治 -
中村三明治工厂 / 22
玉手箱 - 寿山厨房 / 25

吉本芭娜娜

鳗鱼重箱便当 - 白河 / 28
美味的海苔便当 -
TETOTE / 30

山本康一郎

宇宙便当 -
CRESCENT / 33
肉酱意大利面条 -
浪花屋超市 / 36

便当的春



生姜烧牛肉便当
39



春卷便当
40



午餐肉饭团便当
41



玉米牛排三明治
42



菠菜咖喱便当
44



莲藕塞肉便当
46



炸香菇便当
48



炸虾与炸蚕豆便当
49



蚕豆饭便当
50



紫菜炸圆筒鱼糕便当
51



炸薯饼便当
59



散寿司
52



赤豆饭便当
54



炸鸡块便当
55



猪肉汤便当
56



鸡肉松便当
57



西兰花通心粉便当
58

便当之旅 2

是给樵夫吃的吗？

日田的“樵夫饭”便当 / 61

那个人的心头好

牧野伊三夫

鸡肉饭(大) - 东筑轩 / 69

屋根里便当 - 屋根里 貌 / 71

菊池亚希子

山阴鸟取蟹饭 - 阿倍鸟取堂 / 74

小拎桶散寿司 - 向龙馆 / 77

伊藤雅子

柿叶寿司(鲭鱼、鲑鱼混合) - 山之边 / 80

里脊肉猪排三明治(四切块) - 银座梅林 / 83

便当日记 夏



中华勾芡便当

87



炸虾仁蚕豆便当

88



三明治便当

99



蛋包饭便当

100



各种各样的蔬菜汤

90



里脊排便当

91



干咖喱便当

101



生姜烧猪肉便当

102



辣虾仁便当

92



咕嘟肉便当

94



泰式咖喱便当

103



咖喱炒饭便当

96



中华粽子便当

98