



一起來吃冷便當—— 鮭魚西京燒

文、圖／貓尼先生

承載記憶的儲存盒 - 便當

雞腿、燒臘、排骨？每天的便當主菜色吃來吃去就是那幾款，千篇一律令人生厭，上班上學每天總是煩惱著「今天吃什麼呢」？怪不得很多人玩笑著說這世界上每天最大的難題就是「等一下吃什麼」：學生放學後補習前的晚餐，要吃什麼好呢？上班族們中午放飯時間還沒到，已經先煩惱要訂什麼來吃？沒有自炊的家庭還沒晚

上就得提前討論晚餐要吃什麼，才能迅速的餵飽一家老小。關於吃飯這件事，若是有人願意花時間每天構想菜色、兼顧營養以及色、香、味，那是不是一件再幸福不過的事情？

這才回想起以前，從小到大總是有媽媽的愛心便當陪伴一路成長，從來不用煩惱每天的伙食，還可以帶到學校與同學交換分享，一同討論今天誰家的便當菜色最

好吃。相信對很多人來說便當的意義可能不僅僅只是果腹，更有著滿滿的愛與能量。長大在社會工作接著進入家庭，也總是懷念起便當盒內曾經吃過媽媽的拿手菜，便開始自己動手做便當，也想將便當內的愛與能量延續傳遞給自己心愛的家人，便當內裝的是對家的記憶與溫暖。如果說廚房是一個家的靈魂所在，菜餚便是愛的具體展現，而便當，則是愛的封存。

料理撇步 123 製作便當好簡單

掌握幾個小步驟，帶便當其實沒有想像中麻煩，尤其近期新冠肺炎疫情嚴重，外出用餐風險大，在家煮食帶便當變成外食族的上上之選，自己在家動手作便當，簡單步驟，吃的健康兼可增強抵抗力又免去群聚接觸，實在是非常時期的最佳食解。

通常製作冷便當都會利用早上進行，做好了便當，帶出門上班上課，當日中午食用最為新鮮，這就是冷便當的重點。但要早起做便當，可不是人人都勤快爬得起來，如果再加上天氣冷，溫暖的被窩更是阻礙起床的絆腳石，晚一些些起床就會壓縮到做便當的操作時間，如何在短時間內方便快捷的做好便當給心愛的家人帶著食用，這裡有些小技巧可提供參考，既可以多睡 10 分鐘，又可以輕鬆快速料理。

1. 食材採買後，事先處理：食材買回家後，肉類可以先分成每次需要使用的分量進行分裝，要使用的時候就可以直接拿取，不需再花時間處理。辛香料的部分例如青蔥、大蒜、洋蔥、紅蘿蔔等食材，可以先清洗完成後，切成習慣使用的大小，分裝冷凍保存，每次要使用時，就無須經過清洗、晾乾、刀切、量份量等步驟輕鬆又快速。
2. 善用多種烹調器材：煮白飯可善用電子鍋的預約功能，前一晚將米洗好後，直接設定早上需要使用的時間，只要睡醒就有米飯可以帶便當；如果家裡剛好都有這些家電設備如：烤箱、微波爐、電鍋等，即可設計可分別使用這些家電處理的料理同時進行，例如：瓦斯爐上正在炒青菜，可搭配電鍋滷肉、烤箱烘烤其他的配菜，同時進行即可一次完成多道料理，只要搭配得宜，上班上課前當天製作便當非難事。
3. 睡前備料，方便快捷：有些需要入味的食材，例如醃製肉類等，可於睡前進行處理，利用睡覺的時間讓食材入味，等到早上只須取出，即可馬上料理。

本次的冷便當鮭魚西京燒即是利用睡前先醃漬，隔日起床馬上可以將食材下鍋料理，方便快捷。

熱吃冷吃都好吃的西京燒

說起日本料理，文字燒、大阪燒等都是為人所熟知的料理樣式，但還有一種料理叫作西京燒，西京燒不同於上述兩種料理，文字燒及大阪燒指的是食物的種類，一定的內容物及一定的料理程序製作而成；但西京燒指得是料理手法，但內容物卻可以依個人喜好更換食材種類。

西京燒的西京是指京都，而西京燒是用京都地區出產的西京白味噌將魚肉醃漬後再燒烤的傳統料理，魚肉的部分則是可更換成自己喜愛的魚類皆可（但最合適此料理手法的魚種是白肉魚）。

古代的交通不便，京都的地理位置離海較遠，保存海鮮不易，為了要儲存魚類，



進而發展出使用味噌醃漬的方式以利於防腐，隨著時代演進，逐漸地變成一種京都地區的特定料理手法，並為饕客所喜愛。

西京燒主要是利用味噌將魚肉醃漬入味，而使用何種味噌就是西京燒的靈魂所在。一般來說，味噌可分成三個種類—白味噌、淡色味噌和赤味噌，淡色味噌介於兩者之間，偏黃色、土色。其顏色深淺的差異是因發酵時間的長短造成，隨著放置時間越長顏色越深，釀造時間可以從數週到一年以上。如果以口味作區分的話，可分為甘口及辛口兩種，甘口味道稍淡偏甜、辛口味道重偏鹹。日本關東地區及氣候較寒冷的地方（如北海道、東北），料理口味偏重口味，主要生產辛口味味噌居多，而日本關西地區的飲食偏向清淡，所以主要是生產甘口味味噌為主。西京燒的發源地京都正是位於關西地區，因此這裡所使用的味噌是屬於發酵、熟成時間最短，口味稍淡且顏色偏白的白味噌，並帶有甜味。

魚肉利用味噌醃漬，隨著魚身的厚薄決定醃漬的天數，一般來說 1~2 天均可，醃漬完成的魚肉不需沾醬就非常美味，鹹香下飯，即使冷冷吃也完全不失風味，因此許多家庭主婦常常利用這種方式料理便當主食，又因魚肉經過醃漬鹹度高不易腐壞，即使是夏天也是便當主菜很好的選擇。

游

毛豆玉子燒



食材	毛豆	適量
	雞蛋	3 顆
	牛奶	2 大匙
	鹽	適量



- 作法
1. 將毛豆清洗乾淨，去除外層硬膜
 2. 滾一鍋水，加入適量鹽巴及些許沙拉油，將毛豆置入燙熟備用
 3. 將雞蛋打散後，加入牛奶調勻，並加入些許鹽巴調味
 4. 使用平底鍋製作玉子燒，先將蛋液倒薄薄的一層，再均勻鋪上毛豆
 5. 等蛋液有些凝結後，使用鍋鏟將蛋翻覆包裹
 6. 再重複倒入蛋液，放入毛豆，再將之捲起
 7. 重複 3-4 次後，使用鍋鏟及筷子於鍋內塑型即可

鮭魚西京燒



食材

- 鮭魚1 片 (或是其他白肉魚均可，例如：鯛魚、鱈魚)
- 味噌1 大匙 (使用西京味噌，如無可使用一般味噌加入些許砂糖或味醂增添甜味皆可替換)
- 清酒1 大匙
- 味醂1 大匙
- 鹽 適量
- 檸檬 半顆 (選備)



作法

1. 魚肉購回後，先將表面均勻灑上些許鹽巴靜置 15 分鐘，待表面出水後將水擦乾 (灑鹽出水可使魚肉去除魚腥味較好入味，且鹽份與魚肉中的蛋白質作用可使肉質更為緊實，煎煮時不易散開)
2. 將味噌與清酒及味醂混和均勻，味噌呈現較水稀的狀態即可備用
3. 使調好的味噌均勻塗抹在兩面魚肉上，裝入塑膠袋中放置冰箱冷藏 1 夜
(視魚身厚度決定醃製天數，較厚的魚肉可放置多天入味)
4. 魚肉醃製完成後，取出將表面多餘的味噌擦拭掉
(味噌若不擦掉直接烹調易焦黑)
5. 取一平底鍋，加入 2 大匙清水後，放入烘焙紙，再將魚片置於鍋中後加蓋開中大火
6. 等到蓋內充滿水蒸氣後，將火調整置小火慢煎 8-10 分鐘
(使用水蒸氣的熱度一邊加速魚肉熟成也保持魚肉濕度，吃起來有肉汁不乾澀)
7. 開蓋後，轉中火將底部再煎至金黃色即可起鍋

