



食中毒に
ご用心!

梅雨の季節がやってきましたね。この時期から夏場にかけては、じめじめと湿度が高く食中毒が発生しやすい季節です。ご家庭でのお食事はもちろんですが、出かけ先へ持って行くお弁当は、調理してから喫食までに時間があるため、特に注意が必要となります。今回は、《食中毒を防ぐお弁当作りのポイント》をお話します。

その1…食中毒菌は水分を好む性質があるので、水分が多いほど繁殖しやすくなります。**水分の少ない料理**を選び、**煮物などは煮詰めて汁気をとばす**ようにしましょう。

その2…**食材には必ず火を通し**、傷みやすい生食は避けましょう。また、生食できるかまぼこやハムなどの加工食品も加熱するようにしましょう。

その3…料理が温かいうちにお弁当箱へ詰めてしまうと、水蒸気が食品や器に付き、食中毒菌が繁殖する原因となります。**料理は冷ましてから詰める**ようにしましょう。

その4…わさびや梅干し、ショウガなど**殺菌・抗菌作用のある食材を料理に取り入れて**みましょう。また最近ではスーパーなどで**お弁当用の抗菌シート**なども市販されていますので、活用してみるのも良いと思います。



旬の食材で1品料理



最近では、季節を問わず色々な野菜がお店に並んでいます。本来それぞれの野菜には旬がありますよね。ハウスの中で人工的に作られた環境下でも野菜は育ちますが、栄養の面では旬の野菜にはかないません。栄養価も高く味も格別、そんな旬の食材を使った1品料理をご紹介します。

* **とうがんと鶏ももの旨煮** * (4人分) 1人166kcal



材料：とうがん600g、鶏もも肉200g、A[出し汁2C、酒・みりん・醤油各大2、しょうが汁適量]、片栗粉少々

- ①とうがんは種とわたを除き、適当な大きさに切って皮を厚くむいて水から軽く下湯です。鶏肉は一口大に切る。
- ②Aの調味料を煮立てて鶏肉を加え、火が通ったらとうがを加えてあくを除き、透き通るまで煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけたら…出来上がり。

★**とうがん**は肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高める**ビタミンC**を含んでいます。また、**塩分を排泄する働きがあるカリウム**を多く含み高血圧にも効果的です。

* **ラタトゥイユ** * (4人分) 1人164kcal



材料：なす200g、ズッキーニ200g、トマト200g、ピーマン200g、玉ねぎ200g、トマトピューレ100g、にんにく2片、チキンコンソメ4g、塩・こしょう適量、オリーブオイル大3



- ①トマトは湯むきして種を除き乱切りに。ピーマン、玉ねぎは乱切りにし、なす、ズッキーニは7ミリ程度の厚さに。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、にんにくが色づいたら玉ねぎを加えて透明になるくらいまで軽く炒

める。ズッキーニ、なす、ピーマンも加えて炒め合わせる。

- ③トマト、トマトピューレ、フイヨンを加えて軽く混ぜ、蓋をして弱火で10~20分煮る。

- ④全体がなじんで好みの煮加減になったら塩、こしょうをして仕上げる。
※ケチャップを入れてもいいです。

★これからの暑い季節は、冷やしてもおいしく頂けます!

☆ガーリックトーストに添えたり、オムレツにかけたりパスタの具にしてみたりと、応用も利きますよ。

★**トマト**は、**活性酸素を除去しガン予防に効果的**といわれる**リコピン**を含んでいます。



☆**なす**には、**ナスニン**というポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化力があり抗ガン作用があります。

今回は見た目も可愛い《**さくらんぼ**》です!

季節の食材 さくらんぼの旬は梅雨の時期で、5月下旬から6月にかけてになります。国産の「佐藤錦」や「高砂」、輸入物の「ナポレオン」や「アメリカンチェリー」などが良く知られています。

さくらんぼに含まれる栄養素は…

- ☆ 血圧降下作用のある**カリウム**。
- ☆ 微量ながら**鉄**や**銅**が含まれ、貧血予防に。
- ☆ コラーゲンの生成・維持に重要な**ビタミンC**。

選び方のポイントは…

果肉の色が均一(パックの裏側もチェック)で、ずっしりと重いものが、甘みもありみずみずしいですよ。