



6月は梅雨の季節です。「梅雨」は1年でもっともたくさん雨が降る時期です。気温も高くなり、じめじめして、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。しかし、食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいはほとんど変わらないので、注意が必要です。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。

つゆどきのご飯作りの注意点



まな板の洗い方・殺菌方法

- ・まな板は、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- ・包丁でつけた傷と同じ方向（平行）にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- ・水で洗剤と汚れをていねいに洗い流してください。
- ・よく乾燥させます。

調理するときのポイント

- ・よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- ・火をしっかりと通します。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通してください。
- ・調理後すぐに食べない場合は、冷蔵庫へ入れましょう。

お弁当作りのポイント



- ・料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます
 - ・おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやしそ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。



旬の食材

とうもろこし

そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方がいろいろです。ひげが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツです。



トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。



6月メニュー 塩ちんすこう

材料・8枚分

- 小麦粉・・・ 100g
- 砂糖・・・・ 大さじ3
- ラード・・・・ 大さじ2
- 塩・・・・・・ 小さじ1/2



作り方

- ①、オーブン 170℃で予熱しておく。
- ②、ラードは耐熱容器に入れレンジ600wで15秒加熱する。
- ③、②に砂糖を入れて溶けたら小麦粉、塩を入れ良くまぜ、こねる。
- ④、③をラップに包み冷蔵庫で30分くらい生地を休ませる。
- ⑤、④を8等分に形を整える。
- ⑥、天板にクッキングシートを敷き⑤を並べて15分～20分程度焼いて完成♪