



6月は梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。体調をくずさないよう、食事・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。また、食中毒の繁殖期でもありますので、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

6月から9月の夏場は食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、衛生管理のポイントを見直して、食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒予防のポイント「つけない」「増やさない」「やっつける」

#### つけない

- 調理や食事の前には石けんで手をしっかり洗いましょう。また、生肉や魚介類を調理した後も手をよく洗いましょう。
- 調理器具などを清潔にしておきましょう。肉・魚・野菜用のまな板や包丁もあるとよいでしょう。

#### 増やさない

- 食品を購入するときは、肉や魚介類は一番最後に買い、家に帰ったらすぐに冷蔵庫(冷凍庫)にしまいましょう。
- 調理の時は、料理の出来上がる順番を考えて、食品を室温に放置しておくのはやめましょう。
- 出来上がった料理は、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるようにしましょう。

#### やっつける

- カレーなどを再加熱するときには、全体がしっかり加熱されるように、時々かきまぜましょう。
- 使った調理器具はよく洗って乾燥させましょう。ふきんやまな板などは、漂白剤につけたり、煮沸しましょう。



## 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。ヒゲ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つ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。



## かじきのバーベキューソースがけ

### 材料・大人4人分

A	・かじき・・・ 4切れ	B	・しょうが、にんにく・・・少々
	・しょうが・・・ 少々		・しょうゆ・・・大さじ1
	・しょうゆ・・・ 小さじ1		・砂糖・・・大さじ1
	・料理酒・・・小さじ1		・玉ねぎ・・・1/4個
			・りんご・・・1/3個

### 作り方

- ①、Aのしょうがはすりおろし、しょうゆ、酒とあわせてかじきを漬けて下味をつける。
- ②、Bのしょうが、にんにくをすりおろす。玉ねぎ、りんごは適当な大きさに切り、鍋で炒める(油などはひかない)
- ③、②へ砂糖、しょうゆを加え更に炒め火が通ったらブレンダー(ミキサー)にかける。
- ④、①のかじきを 250℃のオーブンもしくは、魚焼きグリルで火が通るまで焼く。
- ⑤、④を皿に盛りつけ③のソースをかけて完成。