



暑い季節に欠かせない食中毒対策!!

梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒。
主な原因である細菌は、気候が暖かく、
湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が
活発になります。

特に肉や魚には、食中毒の原因となる細菌や
ウイルスがいることを前提として考え、
その取扱いに気をつけましょう!!

お料理する際の注意点

- 肉・魚は購入してから調理するまで10℃以下の低温で保存する

- 調理前、生肉・生魚を触ったあとの手洗いはしっかりと行う

(取り扱いの前後に必ず手指を洗う)

- 生肉・生魚を切った包丁やまな板は良く洗う

(洗浄後、熱湯をかけて殺菌 または 台所用殺菌剤の使用も効果的)



- おにぎりは素手で握らずにラップを使う

- 梅干しや酢など殺菌効果のある食材の活用

- 生肉・生魚を扱ったトングや箸で取り分けず・食べる時に使わない



食中毒予防の3原則

つけない

手洗い
包丁・まな板の
使い分け

増やさない

食材を
低温で保存

やっつける

食材の加熱
調理器具類の
消毒



～みょうがまるごと豚肉巻き～

～材料 (1人前)～

みょうが 3本・豚肉ローススライス 3枚
おろしニンニク 小さじ1・塩こしょう 少々
酒 小さじ1

【生姜みそ】

みそ 大さじ1・みりん 小さじ1
おろし生姜 小さじ1/2・梅肉 1/2個分

～作り方～

- ①豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、
酒をふりかけておく。
- ②生姜みその材料を混ぜ合わせておく。
- ③みょうがはそれぞれ縦半分に切り、片面に②の生姜みそを塗る。
塗っていない片方をかぶせ、元の形に戻す。
- ④①の豚肉を広げ、豚肉の真ん中あたりにおろしニンニクを等分して塗る。
- ⑤豚肉の巻き始めに、③のみょうがを斜めに置く。
- ⑥みょうがの根元から流れに沿って巻いていく。
- ⑦フライパンに少量の油(分量外)をひき、⑥の巻き終わりを下にして並べ、
弱火～中火でフタをしてじっくり焼く。
- ⑧時々様子を見て転がし、両面に焼き色がついたらできあがり。

6月が旬!!

みょうが



みょうがは独特の香りと食感の特徴が好まれ、
薬味として多くの料理に利用されています。

みょうがの香りには、**眠気覚まし**や**食欲増進**、
夏場の**夏バテ防止効果**などが期待できます。

また辛味成分は強い抗菌作用があるので、
風邪予防や**食中毒対策**にも効果的。

固く実が引き締まっているものを選ぶと
鮮度が高く美味しいとされています。

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

