



気温と湿度が上がる梅雨の時期。
最も注意したいのが「**食中毒**」です。
食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」
がありますが、特に細菌は、気温と湿度が高くなる梅雨から
夏にかけて増殖が活発になります。



食中毒予防3原則

つけない

- ・調理前、生肉・生魚・卵の取り扱いの前後にはこまめに手洗いをしっかり行う。
- ・肉・魚と野菜のまな板を使い分け、器具はしっかり洗浄する。
- ・野菜はしっかり洗う。
- ・生肉・生魚・卵類を使った箸で取り分けたり、食べたりしない。
- ・食材を購入した時、肉や魚はそれぞれ別の袋に入れ、細菌の付着を防ぐ。

増やさない

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する
- ・長時間室温で放置しない
- ・冷凍された肉や魚等の解凍は冷蔵庫または流水で解凍する。

やっつける

- ・加熱を十分に行う。(しっかりと中まで火が通っているか半分に切って確認し、加熱不十分な場合には再度加熱する。)
- ・器具類は使用后しっかり洗浄する。(洗浄後、熱湯をかけて殺菌したり、台所用殺菌剤の使用も効果的)



6~9月が旬!



~豚バラ肉と大葉のわさび醤油和え~



<材料(2人分)>

大葉 10枚
豚バラ(しゃぶしゃぶ用) 200g

調味料

しょうゆ 大さじ2杯
わさび(チューブのものでも可)
小さじすり切り1杯

<作り方>

- 1.大葉は軸を取り除き、千切りにする。
- 2.鍋にお湯を沸かし、豚バラ肉を茹で、湯切りする。
- 3.ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、大葉と豚バラ肉を入れて和える。
- 4.お皿に盛り付けたらできあがり。

古くから日本に自生する大葉は、和風ハーブとも言われ、香りもよく、カロテンが豊富で薬味などに使われます。そして、大葉の香り成分のペリラルデヒドには殺菌・防腐作用があるため食中毒対策には効果的です。

わさびに含まれる辛み成分のアリルイソチアシアネートは殺菌作用を持つため、食中毒予防に効果的です。

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

