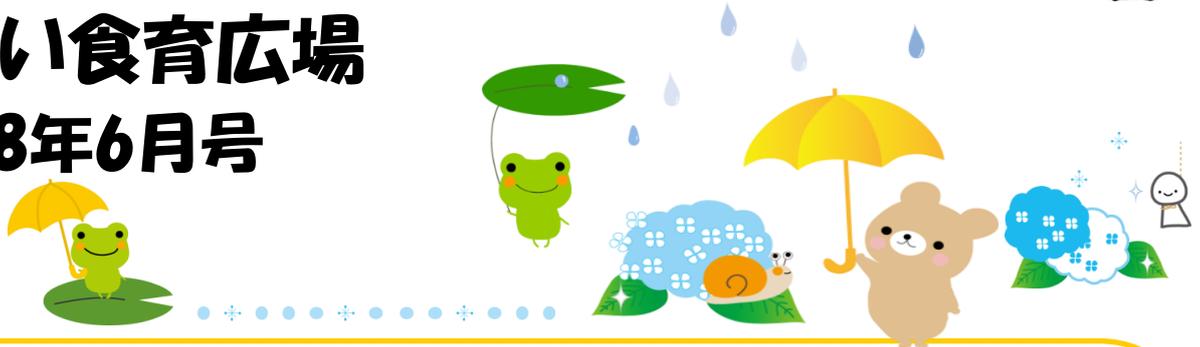


おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場 2018年6月号



食中毒にご注意！

梅雨が近づいてきました。これから気温が上がってきて、1年の中でも細菌による食中毒が多く発生する時期に入ります。食中毒予防の3原則があるのですが、ご存知でしょうか？

①つけない(清潔・取扱い・手洗い)...

細菌を食品につけなければ、体に入ることはありません。そのためにも清潔な台所・調理器具を使い、手洗いをしっかりしましょう。



②増やさない(温度・時間管理)・・・温度が高くなると菌が増殖しやすくなり、長時間の放置によりさらに増殖は進みます。菌も少なければ発症しても症状が軽く済みます。温度管理が必要なものは、必ずすぐに冷蔵・冷凍してください。また、調理してすぐに食べない場合は、長時間、室温に放置せずに冷蔵庫で保存しましょう。少しでも怪しいと思ったら、思い切って処分しましょう。

③やっつける(加熱調理)・・・もし食材に菌がついていても、加熱することで死滅させることができます。加熱の目安は中心部分の温度が75℃で1分以上です。十分に加熱しましょう。

減塩レシピ集！

No.20 あじの梅しそ焼き

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

あじ(3枚おろし)	中3尾分(240g)	薄力粉	小さじ2
酒	小さじ2	サラダ油	小さじ2
梅肉	小さじ2	☆ミニトマト	8個
☆青しそ	6枚	☆ブロッコリー	80g

(1食あたり:カロリー120kcal、塩分0.4g、約175円、調理時間30分)

《作り方》

- ① あじは小骨を取り除き、半身を2つに切る。酒をふり、15分ほどおく。
- ② ①の身の方に梅肉をぬり、縦半分に切った青しそをのせ、薄力粉を両面にふる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、②を青しその面から焼き、両面こんがり焼く。
- ④ 皿に③を盛り付け、ミニトマト、ゆでたブロッコリーを添える。

減塩ポイント 梅肉の酸味と青しその風味でおいしくいただけます。

新鮮なうちに調理して食べましょう！



肉・魚は十分に加熱しましょう！

旬の魚「あじ」

春から初夏が旬の大衆魚の代表格というべき青魚の一つです。その味のよさでも人気があり、刺身や塩焼き、干物などにするとおいしいです。DHAやEPAが多く含まれ、血中のコレステロールや中性脂肪を減少させる効果があります。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.33 ボリュームいっぱい！ニース風サラダ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

卵	2個	酢	大さじ1
☆じゃがいも	大1個(200g)	レモン汁	大さじ1
☆さやいんげん	12本	砂糖	小さじ1/4
☆サニーレタス	50g	A おろしにんにく	好みで少々
☆玉ねぎ	1/4個(50g)	オリーブ油	大さじ1
☆トマト	1個(200g)	食塩	ひとつまみ
ツナ水煮	小1缶	こしょう	少々
黒オリーブ(種なし)	6個(20g)		

(1食あたり:カロリー136kcal、塩分0.3g、野菜130g、約130円、調理時間30分)

＜作り方＞

- ① 卵は好みの固さにゆでて、殻をむいて4等分にする。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。鍋で軟らかくなるまでゆでて水けをきり、炒って水分をとばす。
- ③ さやいんげんは筋を取り、食べやすい長さに切り、3分程、色よくゆでて水けをきる。
- ④ サニーレタスは洗って、水けをきり、一口大にちぎる。
- ⑤ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして、水けをきる。トマトはくし形に切る。
- ⑥ ツナ水煮は汁けをきっておく。
- ⑦ 黒オリーブは汁けをきり、輪切りにする。
- ⑧ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑨ 器に①～⑦を彩りよく盛り付け、食べる時に⑧をかける。

肉や魚を切った後のまな板や包丁で、加熱せずに食べるものは切らないで！肉・魚と使い分けるのがベストです。



しっかり手洗いして作りましょう！

ミニ知識

ニース風サラダ: トマト、オリーブ、アンチョビー、三度豆などを用いたフランスニース地方のサラダ。

夏越の祓 (なごしのはらえ)

6月の晦日(みそか)30日はこれまでの半年間の穢れを^{けが}祓^{はら}う夏越の祓が行われます。「茅の輪」をくぐって厄払いをし、無病息災を願います。この日にいただくのが「水無月」で、ういろうの上に邪気を祓うと言われる小豆がのった三角形のお菓子です。三角形のういろうは削りたての氷を表しています。昔、宮中では氷を口にして夏を健康に過ごせるよう祈ったというのですが、冷蔵庫もない時代に庶民の手に届くようなものではありません。そこで氷をかたどった涼菓が作られるようになったとのこと。現在では夏越の祓の日の和菓子として親しまれています。



かんたんおやつレシピ集！

No.13 電子レンジで簡単！水無月

＜材料(8個分)＞

	薄力粉	60g
	上新粉	30g
A	砂糖	30g
	水	250ml
	甘納豆	60g

(1個あたり:カロリー78kcal、塩分0g、約20円、調理時間15分)

＜作り方＞

- ① Aを混ぜ合わせて濾す。50ml残して、耐熱容器(15cm角型)に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ② 残りの生地を入れ、甘納豆をまんべんなくのせて、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)でさらに3分加熱して火を通す。(熱い湯気に気を付けて！)
- ③ 冷めたら、8つの三角形に切り分ける。



6月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)