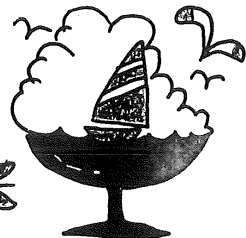




かわらばん 7月号



夏場はただでさえ食材が傷みやすいので、お弁当には細心の注意を払いましょう!!

夏のお弁当食中毒対策!

■水分は徹底的にシャットアウト!

夏場のお弁当は水分があればそれだけ痛みやすくなります。野菜は生野菜を避け、塩をかける、茹でる等で水気を抜く事。肉や魚は水分の少ない塩漬けや味噌漬にしたものを使う事。焼き物や揚げ物が最適です。和え物やお浸しは避け、煮物は煮汁がなくなるまで十分に煮つめる。ちくわ、かまぼこ、ハム等も痛みやすいのでご注意ください! この季節は、ごはんとおかずを別々に詰めましょう。そばろご飯など、ご飯の上に具を乗せるのも痛みやすいので夏の間は避けた方がベター。ふりかけも食べる時にかけるようにしましょう。

炊き込みご飯、チャーハン等、味つけしたご飯や具が入っているものは痛みやすいのでNG、サンドウィッチも水分がパンに移って痛みやすいので、夏の間はお休みです。



【おにぎり】

具には殺菌作用のある梅干、塩のぎいた塩昆布や鮭がおすすめです。おにぎりは手で直接にぎらず、ラップを使いましょう。あつあつのおにぎりに海苔を巻くと熱が中に籠ってしまうので、できれば食べる時に巻いて下さい。

■殺菌効果のある食材をうまく使って!

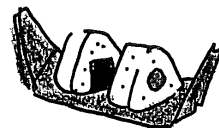
殺菌効果のある食材・スパイスを混ぜると痛みにくくなります。例えば、野菜炒めにカレー粉を加えてカレー味に。青魚を梅と一緒に煮て梅煮に。炒め物の味付けにはニンニク入りの焼肉のタレを。味付けのアレンジも広がります。

【殺菌、抗菌効果を持つ食材】

わさび、生姜、梅干、お酢、大葉など、香の強いもの

※梅干や酢と一緒にご飯を炊くと痛みにくくなります。ご飯を炊く時

梅干1個を一緒に入れるか、または米2合に大さじ1の割合で酢を入れて炊きます。



■タベの残り物を活用する時は

残りものは必ず冷蔵庫で保存し、お弁当に詰めるときは電子レンジ等で必ず加熱し直しましょう。また、薄い味付けのものは傷みやすいので、お弁当に使う時は、味を濃く付け直してから入れましょう。

■おかずを詰める際には

◎おかずを熱い状態のまま詰めると、菌が繁殖しやすい環境をつくることに。必ず冷ましてから入れましょう。

時間の無いときは、扇風機やドライヤーの冷風でさっと冷ますといいですよ。

◎おかず同士が直接接触したり、煮汁が移ったりすると傷む原因に。アルミカップなどを活用して、とことん仕切りましょう。レタス等で仕切るのはNG! 果物を入れるときは、別容器に入れた方がベターです。

◎おかずにソースや醤油はあらかじめかけておかないで別容器に入れて、食べる直前にかけるようにしましょう。

◎ヘタつぎのプチトマトを入れるなら、あらかじめヘタは取っておきましょう。ヘタに含まれる余分な水分が傷みを早める原因に。皮付きのオレンジやバナナなども同様です。

◎仕上げに凍らせたひとくちゼリーを詰めると、保冷剤代わりに。他にもケーキを貰うともらえる小さな保冷剤をお弁当箱の上に置いたり、クーラーバックを活用するといいですね。



うなぎと梅の冷やし茶漬け (2人分)

うなぎと梅の冷やし茶漬け

- 作り方
- うなぎ 1枚
- 梅干 2個
- ご飯 2膳分
- 生姜 1/2かけ
- 大葉 4枚

醤油 大さじ1 / はちみつ 大さじ1/2

酒 大さじ1と1/2 / 番茶、氷 適量

うなぎを一口大に切り、梅干は種を取ってたたく。生姜は皮をむいて千切り、大葉も千切りに。番茶を濃いめにいれて氷で冷やします。ご飯をザルに入れ、さっと水で洗います。

醤油、はちみつ、酒を合わせておき、フライパンにうなぎを並べ、上から合わせた調味料をかけて蓋をし、弱火で2分温めます。器にご飯を盛って、生姜を散らし、うなぎを乗せ、番茶を注いだら、梅と大葉を上から飾って出来上がり☆



★★以下のことにも注意してください★★

- ・お弁当箱、まな板、ふきんは良く洗って清潔に!
- ・包丁、まな板、ふきん、スポンジ等は、使用后すぐに洗剤と流水でよく洗い、時々漂白剤、熱湯、煮沸をする。
- ・お弁当のパッキンは黒いカビが発生しやすいので注意。
- ・菜ばしの使い回しはしない。
- ・包丁は使うたびに洗うか使い分ける。(生肉を切った包丁で他の食材を切ったりしない)
- ・お昼に食べるのでできなかったお弁当は食べない。

有限会社正井工務店

〒677-0015

兵庫県西脇市西脇658-81

0120-119-281