

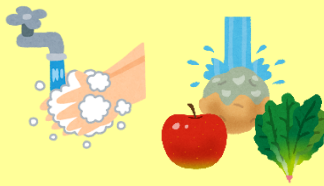


食中毒を予防しよう

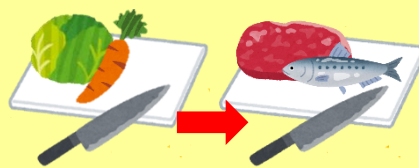
湿度と気温の上昇するこの時期は、細菌の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなります。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物や手に付着し、体内へ侵入することによって発生します。今月は食中毒を防ぐための3原則とキッチン用品の衛生対策についてお知らせします。

食中毒予防の3原則

① 菌を『つけない』



手は調理前だけでなく、生肉や卵を触った後など作業の区切りにも洗う。食材は使用する前に水でよく洗う。



まな板・包丁は、野菜→肉魚の順に使用する。(野菜用と生肉・魚用と別々に用意できるとより安全)



食品を保存するときは、ポリ袋や密閉容器に入れたり、ラップをかけたりして、肉・魚のドリップなどが付着しないようにする。

② 菌を『増やさない』



買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫にしまう。食品は冷蔵(10℃以下)・冷凍(-15℃以下)で保存する。



調理済みの食品は早めに食べきる。



食品を常温で長時間放置しない。すぐに食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保存する。

③ 菌を『やっつける』



中心部まで十分に加熱する。(中心部が75℃で1分以上の加熱が目安)



温め直すときも十分に加熱する。

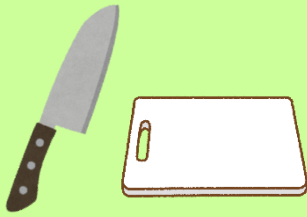


調理器具は洗剤でよく洗ってから、消毒・殺菌を行う。

キッチン用品の衛生対策

キッチン用品を清潔に保つためには、①十分な洗浄 ②消毒・殺菌 ③しっかり乾燥 の3点が大切です。

包丁・まな板



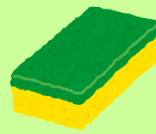
包丁は柄の部分と刃の付け根もよく洗いましょう。まな板は傷目にそってこすります。側面・裏面も洗いましょう。洗ったら、水気をしっかり拭き取ってからアルコールをまんべんなくかけましょう。生肉・魚などを切った後は、よく洗ってから沸騰させたお湯を全体にかけましょう。プラスチック製のまな板は、全体をふきんやキッチンペーパーで覆い、塩素系漂白剤に浸す方法も有効です。

ふきん



せっけんなどで洗ってから、塩素系消毒液に浸した後、水でよくすすぎましょう。(希釈濃度・浸す時間は商品の表示を確認しましょう。)または沸騰させたお湯の中に入れ、2~3分程度煮沸しましょう。

スポンジ



よくもみ洗いをしてから 75~90℃のお湯をスポンジ全体にゆっくりとかけ、そのまま2~3分程度浸します。(沸騰したお湯ではスポンジが劣化する場合があります。)その後、冷水をかけて冷ましてから水気を十分に切りましょう。

※乾きにくいふきんやスポンジは洗い替えを用意するとよいでしょう。

レシピ紹介



彩りきれいな冷たいうどん ちらしうどん



【 材料 】(おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
ゆでうどん	3 玉	① かけつゆを作る。 B を鍋に入れひと煮立ちさせる。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。 ※麺つゆを使うと簡単です。 ② ゆでうどんはゆでてザルにあげ、流水で洗い水気を切る。 ③ 具材の下準備をする。 ・ 豚肉と A の調味料を鍋に入れてよく混ぜ加熱し、豚肉に火が通ったら火を止める。 ・ いんげんは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。 ・ コーンは汁気を切っておく。 ・ 乾燥わかめは水でもどして食べやすい大きさに切る。 ④ 器にうどんを盛り、③の具材を彩りよく飾り、①のかけつゆをかける。
豚肉 (こま切れ)	150 g	
A	砂糖	
	しょうゆ	
	酒	
いんげん	10 本	
コーン缶	60g	
乾燥わかめ	小さじ 2	
B	だし汁	
	砂糖	
	しょうゆ	
	みりん	