

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第17号

令和元年7月  
発行

い き い き

# 愛知だより

## CONTENTS

この人に聞きました

料理家

中辻健太さん

「夏におすすめの食材」  
食中毒に気を付けるには



お料理紹介

イワシのサオール



一般財団法人 公衆保健協会



## 「夏におすすめの食材」 食中毒に気を付けるには

入梅から9月頃までの時期、特に増加する「食中毒」について、普段の食生活で注意すべき点や食事に取り入れると効果的な旬の食材を、料理家の中辻健太さんにお聞きしました。

### 生活に潜む食中毒の脅威

この時期まず注意したいのは、調理器具の使い方です。特に調理するたびに使うまな板やふきんは、食品から菌が移り、繁殖しやすいため、気を付けなくてはなりません。

例えば、夏場だと肉や魚を切った後はほんの数分でも菌が一気に繁殖します。「同じ炒めものに使うから」といってそのまま野菜を切るのは大変危険です。また、ふきんも同様で、清潔なものを朝使い始めたとしても、繰り返し流水で洗って夜まで使うことはやめましょう。朝・昼・夜に繰り返し使うと、乾燥しきるタイミングがないため、菌の温床になりがちです。調理ごとに新しいものを使うことをおすすめします。

さらに肉や魚に触れた調理器具は、使用後に洗浄する際、塩素系洗剤やアルコール除菌スプレーなどでしっかり殺菌した状態にしてから保管するようにしましょう。



### 食材や料理に合わせて正しい保存を

買ってきた食品をすぐ冷蔵庫に入れるのはもちろん、調理後の保存の際にも注意してほしいことはたくさんあります。大鍋で作る煮込み料理は冷めるまでに時間がかかり、100度で加熱しても死滅しない「ウエルシュ菌」が繁殖しやすく、なかでもカレーのように味が濃くてスパイスが効いているものは、菌による味の変化に気付かず食べてしまった例もよく耳にします。おすすめの保存方法は、食後に残った鍋の中身を清潔な容器に移してから粗熱を取り、冷蔵庫に入れることです。鍋のままだと冷めにくく、温め直す際も鍋が冷え切っているため温度が上がりにくいからです。

最近良く話題になっている「作り置き」も同様で、暑い時期に作る時は非加熱や低温調理のメニューは避け、2日程度で食べ切れる量を作るようにしましょう。もしくは、完成形まで仕上げた後から冷凍保存するのが良いと思います。





また、乾物や粉類も梅雨～夏季は虫が付きやすいため、本格的に暑くなる前に使いかけの物は整理することをおすすめします。半年以上使っていない乾物や粉類、スパイス系は思い切って処分し、小麦粉や片栗粉など日々使用するものは、密閉容器やチャック付き保存袋を活用して、外気にできるだけ触れないような工夫をするだけでも効果的です。



## 菌に強い食材を上手に取り入れる

作ってすぐに食べることが少ないお弁当にも注意が必要です。清潔な容器の使用や、きちんと冷ましてから蓋をするという基本的なことはもちろん大切ですが、生野菜や半熟玉子といった水分量の多い食材はできるだけ避け、彩りに使いたいミニトマトなどは雑菌の付きやすいヘタを取ってから詰めるなど、使う食材にも配慮が必要です。この時期なら、殺菌効果の高い大葉や梅干し、酢などを使ったメニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。例えば、刻んだ大葉やいりごま、塩、ごま油を混ぜたおにぎりや、刻んだ梅干しを加えた生姜焼きはお弁当向きです。甘酢に野菜を漬け込んだピクルスは、暑い時期でもさっぱりしていて食べやすく、彩りにもなるのでおすすめです。

他にも、殺菌効果の高い食材にしょうがやわさび、唐辛子、レモンなどがあります。これらを上手に取り入れて、食中毒になりにくい健やかな食生活を送ってください。



大葉とごまのおにぎり

## 料理家 中辻健太さん



### PROFILE

イタリア・ピエモンテ州で本格的なイタリア料理を学び、シチリア州の2つ星レストランで修行。帰国後、東京・青山で料理学校の講師を経て名古屋、東京で料理教室を開催。メディア、雑誌などでも活動中。「手軽に美味しい一ひと皿」をテーマに、四季に沿った食生活を提案している。



### IL FIOR FIORE

HP <http://www.il-fiorfiore.com>

INSTAGRAM <https://www.instagram.com/kentanakatsuji/>

## お料理 紹介

### Recipe

# 中辻さん監修 夏におすすめレシピ イワシのサオール

脂の乗ったイワシをお酢の酸味と玉ねぎ、レーズンの甘みが効いたソースに漬け込んだ夏のサッパリとした料理。お酢を使うことで魚料理も保存が出来る料理になります。サオールとはイタリアの郷土料理でいわしを酢漬けにしたものです。

## 材料(4人分)

● イワシ	4尾	3枚におろす
● 小麦粉	適量	
● 塩	適量	
● オリーブオイル	適量	
● パセリ	適量	

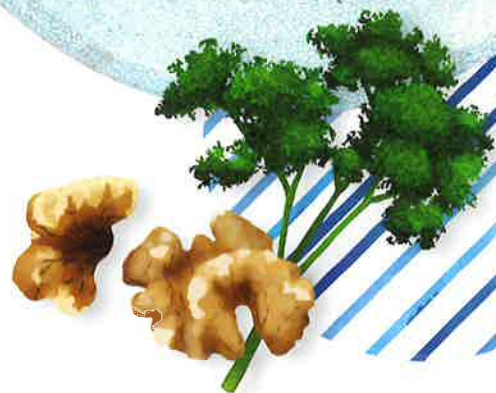
## <マリネ液>

● 玉ねぎ	1/2個	繊維に沿ってうす切り
● くるみ	大さじ2	他のナッツで代用可
● 干しぶどう	大さじ2(20g)	
● ローリエ	1枚	
● 白ワインビネガー	大さじ2	米酢、穀物酢で代用可
● オリーブオイル	大さじ3	
● 砂糖	小さじ2	

## 作り方

- ① イワシに塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、イワシを皮目から入れ焼き、こんがり焼き色がついたら裏返しサッと火を通す。
- ③ 耐熱容器に取り出し並べておく。
- ④ マリネ液を作る。  
フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、くるみ、干しぶどう、ローリエを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤ ワインビネガーと砂糖を入れサッと火を通し混ぜたら、耐熱容器に入ったイワシに液と具材をかける。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やし器に盛りつけパセリをふる。  
(冷蔵庫で4~5日保存可能)

## Recipe





#### 地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線「中村区役所」④番出口より南へ徒歩5分

#### バスをご利用になる場合

○名鉄バス

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

□市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

#### お車の場合

黄金橋(陸橋)を北進すると左手にございます。

※お電話でお気軽にお問い合わせください。

※駐車場は裏手にございます。



駐車場有り [15台無料]

数に限りがありますのであらかじめご了承ください。



一般財団法人 **公衆保健協会**

附属診療所・登録衛生検査所・集団検診センター

〒453-0804 名古屋市中村区黄金通二丁目45番地2

健康診断のお申込・お問合せは

**0120-927-953**

E.mail : [info@hoken-k.or.jp](mailto:info@hoken-k.or.jp)

お電話受付時間

平日

9:00~17:00

公衆保健協会

検索