

## 快適Life

### 暑い日のお弁当食中毒対策



お弁当の彩りと栄養に強い味方、ミニトマト。ヘタ付きのまま入れると雑菌の繁殖の恐れが。また、水分も残りやすく、いたみの一因にもなりますので、ヘタは取ってから入れましょう。

#### 弁当箱はすみずみまで洗いましょう

お弁当箱を清潔に保つことも、食中毒対策につながります。たとえば、フタのふちはもちろん、ゴムパッキンなどがあれば、必ず毎回外して、隅々まで十分に洗いましょう。今は泡スプレー式の食器用洗剤もあるので、利用するのも一つの手ですね。油分が残っているときはすすぎにお湯を使うとスッキリします。もし、汚れが気になる…という場合は、説明書を参考に、台所用漂白剤をお湯に溶かしてつけ置き洗いをすることをおすすめします。

暑い日はお弁当がいたまないよう、配慮が必要です。そこで、対策をご紹介します。

#### ①調理前の手洗いは基本中の基本

石鹸などで丁寧に洗うのはもちろん、生の肉や魚を触った際も丁寧に洗いましょう。ちなみに、野菜や、肉・魚用とまな板を分けるのもおすすめです。

#### ②野菜をゆでるときは、その前に切る

野菜はゆでてから切ることも多いかもしれませんが、お弁当に関しては、切ってからゆでることで、まな板などの調理器具に触れることなくすぐ味付けができるので、雑菌繁殖のリスクを防げます。

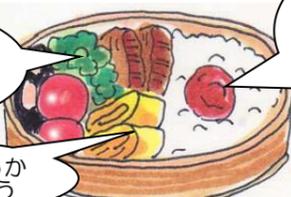
#### ③防腐効果のあるグッズを利用する！

最近では、ワサビ成分を含んだフィルムなどがあるので、利用してみましょう。

#### ●一例で見る、食中毒対策ポイント

ブロッコリーは房の中に水分が残りがちで、すすぎが難しいのでしっかりと水気を拭き取りましょう。

卵焼きは中までしっかりと火を通しましょう。



梅干しは対策に有効だけど、昔ながらの塩分がしっかりあるものが高殺菌効果が期待できておすすめ！ちなみに、梅干しを散らしてご飯に乗せるとなお良しです。

ちなみに、お酢も殺菌に効果的。ご飯に少量のお酢を混ぜると良いそうです。

## かんたんレシピ

### お手軽♪タンドリーチキン

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>



#### 材料

(2~3人分)

- 鶏もも肉…400g、塩・コショウ…適量
- A:ヨーグルト…150g、カレー粉…大さじ1、ケチャップ…大さじ3、ニンニク…1かけ、ショウガ…20g
- サニーレタス…2枚

※鶏もも肉の漬けこみ時間を長くすれば、さらに味がよ〜くしみこみ、ヨーグルトの効果で、お肉もやわらかく仕上がります。

インド料理で知られるタンドリーチキン。お家で、しかもトースターで手軽につくることができます♪ぜひチャレンジしてみてください。

①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる。

②Aを混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、1時間ほど漬けこむ。

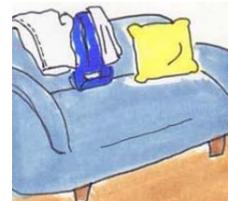
③トースターの天板に②を並べ、15~20分焼く。

④器に、手でちぎったサニーレタスをのせ、③を盛りつける。

## Chottoいいかも

暮らしの上で必要だと思っても、ないと意外に平気なモノがあるかもしれません。そんな、いらないかもしれない!?を考えてみませんか？

#### ■ ソファ



あるのが当たり前になりがちですが、つい洗濯物などを置いたりして生活感が出やすくなります。また、場所も取るので、なければ、スッキリ、空間を広く使えるかもしれません。



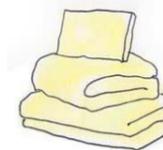
床に座りたいときは、大きめのクッションなら移動もラクです。

#### ■ 調理用ボウル



入れ子に収納できるので、一見コンパクトに見えますが、使うボウルは意外と限られていませんか？見直して減らしてみると、気分もスッキリするかもしれません。

#### ■ 来客用布団



年に数回しか使わないのに、場所を取るのに、思いきって処分すると、そこに必要なモノが収納できるかも。また、客用のカバーも普段使いの替えカバーを使えば、しまえばなしになることもありません。来客時には、レンタル布団を使うのも一つの手です。エアベッドなら、省スペースで収納でき、干す手間もいりません。

#### ■ 少したびれた服

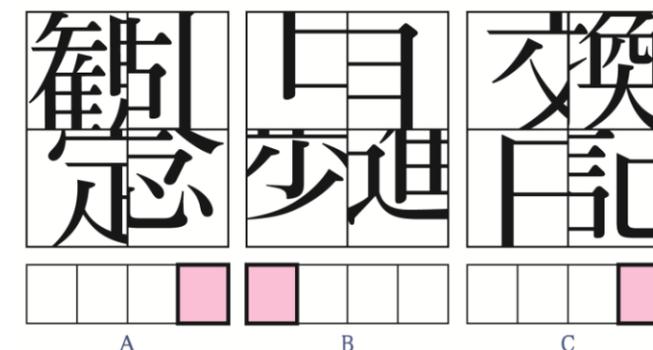


おうち時間も増えたので、部屋着もアップデートさせて、気分を上げたいですね♪

外には着ていけないから部屋着にしようかな、という、くたびれたTシャツなどありませんか？でもいつか存在を忘れて、引き出しの奥に…ということも。残しても1~2枚にして、思いきって処分してもいいのでは？

## 熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

□ □ □

答えは左下にあります。



今日は大切な日だね