

栄養士がおすすめる今日のレシピ！

これからの季節、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすく食欲も落ち込みがちとなりますね。ジメジメした日が続くこの時期は、食中毒菌の繁殖が活発になりますので注意が必要です。

ここで食中毒予防の3原則！

細菌やウイルスは

つけない：手や食材、まな板などはこまめに洗う

増やさない：調理したらすぐに食べ、冷蔵庫を過信しない

やっつける：肉は中心部まで十分に加熱する



食中毒予防と梅雨を乗り切る「薬味」効果☆

「薬味」はもともとは、医学用語として使われていた言葉でした。中国最古の薬の書物「神農本草経」によると、食物には、甘・苦・酸・辛・塩味(総じて五味)があり、それぞれに応じた効能があるとされていました5つの味覚から食物を分類し、個々の体質や病態などに応じた摂り方が大切だと考えられていたのです。

薬味の役割

1. 香りで食欲増進！
2. 殺菌作用で食中毒の予防！
3. 食材の相乗効果で風味がアップ！
4. 持つ色で彩りアップ！（見た目でも食欲増進！）
5. 香りと成分が肉や魚などの素材の臭みの抑制と味の調整！

万能合わせ薬味



材料

青じそ：10枚

みょうが：3個

貝割れ大根：1/2パック

わけぎ：1/2束

しょうが：お好み(オススメ 30g程度)

作り方

- 1：青じそはせん切り、みょうが・わけぎは小口切り、貝割れ大根は5mm幅程度のざく切りにし、水にさらしておく
- 2：しょうがは皮をむいてみじん切りにする
- 3：密閉できる容器の底にキッチンペーパーを敷き、水気をよくきった1と2を合わせて入れる☆そのまま冷蔵庫で3～4日は保存できます

☆そうめん、冷奴や冷しゃぶなど何でも合うのでぜひお試しを！ 管理栄養士 柳瀬 遥