



# 夏にピーク“食中毒” 対策は大丈夫ですか？

**食中毒の原因の90%以上は細菌やウイルスによるものと言われています。**

食中毒菌には、病原大腸菌〔牛・豚・鶏などの食肉、水など多種の原因食品〕

サルモネラ菌〔牛・豚・鶏などの食肉、たまごなどが主な原因食品〕

腸炎ピブリオ菌〔魚や貝などの海産物が原因食品〕

などがあります。

細菌による食中毒は、3段階で起こります。

菌の付着

食品中で菌が増殖

菌が含まれた食品を食べる

発生を予防するには

## ①菌をつけない

◆手をきちんと洗う。◆食品原材料も水で洗えるものは丁寧に洗う。◆食器や器具類は洗浄して、清潔なものを使う。◆生肉や魚を保存するときは、ほかの食品と触れないようにしっかりと包む。◆まな板・包丁は、生肉や魚用とそのまま食べる野菜や食品と区別して使う。◆ハエ、ゴキブリを駆除する。

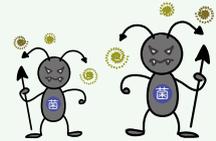
## ②菌を増やさない

◆調理後は、早めに食べる。◆食品を保存するときは、冷蔵庫・冷凍庫を活用する。

※冷蔵庫・冷凍庫も過信は禁物、菌は冷やしても凍らせても死にません。

## ③菌をやっつける

◆加熱する食品は、中心まで十分加熱する。◆食器や調理器具は、熱湯、漂白剤などで消毒する。



食生活改善推進員が紹介する

## かさま食彩



夏の恵み

## とうもろこしプリントマトジャム

とうもろこしプリン(4人分)

材料

とうもろこしペースト	150cc	砂糖	20g
卵	2個	型めり用バター	少々
牛乳	200cc	(カラメルソース)	
とうもろこし粒	20g	砂糖	30g
水	大きじ2	湯	大きじ2

作り方

1. とうもろこしを茹で実をほぐし、粒用とペースト用に分ける。
2. ペースト用の実と牛乳を入れ、ミキサーにかけ、裏ごしする。
3. 牛乳と砂糖を合わせ、温めて砂糖を溶かしておく。
4. ボールに卵をとき、③を少しずつ入れよく混ぜてこす。
5. ④に②を入れ混ぜ、バターをぬった型に八分目まで入れる。
6. アルミ箔でふたをして、オープン皿に並べ沸騰した湯を1cm程度はり、約160度で13～15分加熱し、10分蒸らす。同時に粒コーンをシートに並べ焼きとうもろこしを作る。
7. カラメル用の砂糖と水を鍋に入れ、火にかけて焦がし、あめ色になったら火からおろし湯を加えて手早く混ぜ、焼きとうもろこしも混ぜる。
8. 冷やしたプリンを器に盛り付け、⑦をかけてできあがり。

トマトジャム

材料

完熟トマト…700g、グラニュー糖…250g、レモン汁…1個分

作り方

1. トマトを熱湯に30秒間つけ、皮をむき、横半分に切る(種は取り除く)。汁はこして使う。
2. 果肉はザク切りにし、汁、グラニュー糖、レモン汁を加え、中火で20～30分煮詰める。