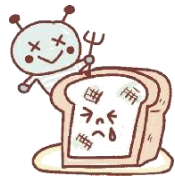


あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなくこまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！



食中毒を予防しよう！



食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う



2. 増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策

- ①手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚は、他の食材に触れないようにする。
- ②冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫での解凍。作った料理は早めに食べきる。
- ③しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

日本全国郷土料理の旅

今月は...

群馬県

おきりにこみ



群馬は小麦粉の名産地。郷土料理は小麦粉を活用したものも多く、おきりにこみはその代表格。小麦で作った幅広麺を、各家庭にある野菜やきのこなどととも煮込む麺料理だ。麺の生地を麺棒などに巻いて、包丁で“切り込み”を入れることから「おきりにこみ」と名付けられたとされている。小麦粉で作った無塩の幅広麺を、各家庭にある野菜とともに大鍋に入れ、ゆですにそのまま煮込む。野菜は各家庭により異なるが、ニンジンや長ねぎ、大根、しいたけ、じゃがいも、里芋などを使うことが多い。そのほか、旬の食材を活用し、季節の味わいを楽しむことも。

焼きまんじゅうは、麴を使って発酵させる「酒まんじゅう」の方法で作られる。小麦粉やもち米にどぶろくを加えて発酵させ、蒸してまんじゅうにし、さらに竹串に刺して味噌だれをつけてから焼き上げる。食べる際は串から一つひとつ外して、箸で食べることが一般的。沼田市や利根郡といった北部では、餡の入った甘い焼きまんじゅうも食べられている。

焼きまんじゅう



こんにゃくの白和え



群馬で作られる白和えの特徴の一つに、こんにゃくを使用する点がある。こんにゃくの素となるこんにゃく芋は、群馬の特産品。下仁田町をはじめとしてこんにゃくが多く生産されるようになる中で、こんにゃくの白和えのような、こんにゃくをふんだんに使った郷土料理が多く考案されるようになった。



