

# 6月 家でご飯を作ろう



梅雨の時期がやってきましたね。暑くなってくると暑さにより体力の消耗が大きくなり、食欲が減退しやすくなります。人が元気に生きていくためには、「**食べる**こと」がとても大切です。「食べる」だけでなく、自分で料理を「**作る**」ことは手先を動かして脳が刺激されるため、認知症の予防になり、若さを保つ秘訣です。梅雨の時期だからこそ、家でご飯を作りましょう！

## 自炊すると

- 脳を活性化し、若さを保つことができます
- 自分に合わせた食べやすいメニューができます
- 作る楽しみ、達成感を味わえます
- 費用の節約になります
- 栄養バランスよく食べることができます
- 自分好みの味付けにすることができます

## あると便利な道具

- ◆フタ付きフライパン  
焼く・煮るときに使える
- ❄️ 小さなものが使いやすい
- ◆キッチンばさみ  
包丁の代わりに使える



- ◆薄手のまな板  
軽くて曲がるので便利



- ◆耐熱の容器  
電子レンジで使える



- ◆タッパー、ジップロック  
作り置きが可能  
保存に便利

## 梅雨の時期における料理保存方法

もうすぐ、じめじめとした梅雨の時期がやってきます。せっかく作った食べ物がすぐに傷んでしまうのは心配ですね。料理を保存する際は次のことに気を付けましょう！

### 常温保存は絶対 NG

残ってしまった料理や作り過ぎてしまったものは、きちんと冷蔵・冷凍保存しましょう。

梅雨の時期は少しでも常温で置いておくと、菌が増え、すぐに腐ってしまいます。室温程度に冷めたらタッパーなどの保存容器に移して、冷蔵庫に保存しましょう。

### 水気をよくふき取る

買った食材の水分は充分に取り除くようにしましょう。そのまま保存すると、水気のある部分からすぐに傷み始めます。少し面倒に思うかもしれませんが、このひと手間が重要です。

梅雨時は速やかに冷蔵庫に保存、食材や残り物をため込み過ぎないように気を付けてくださいね☆

## 梅雨を乗り切る！

梅雨の時期を元気に乗り切るには、食欲を増進する工夫と体力の消耗を防ぐ**たんぱく質**、エネルギーの代謝をサポートする**ビタミンB群**、汗で失われる水分とカリウムやその他のミネラルを食事ですっかり摂ることが大切！食欲を高めるため、**香辛料**、**香味野菜**や**酢**などの酸味も上手に料理に取り入れましょう。

- たんぱく質**を多く含む食材（豆腐、卵、鶏ささ身、白身魚）
- ビタミンB群**を多く含む食材（豚肉、あさり、大豆）
- 香辛料、香味野菜、酢



<酢の力> お酢を使ったさっぱりメニューが食欲アップに効果的！  
また、お酢は食べ物を傷みにくくする防腐・静菌・殺菌効果も優れています。  
サラダや酢の物はもちろん、南蛮漬け、甘酢あんもおすすめ！

## ～レンジで簡単 チキンライス～

☆簡単に作れて栄養バランスも良く、さっぱり食べられる  
☆疲労回復効果が期待できる「鶏むね肉」を使い、電子レンジで簡単に蒸し鶏を作ります！

- 材料（2人分）
- ごはん 茶碗1杯（150g）
  - 鶏むね肉 1枚（200g）
  - 塩 小さじ1/4杯
  - 片栗粉 小さじ1杯
  - 酒 大さじ1杯
  - ごま油 大さじ1杯

A

- （たれ）
- おろし生姜 1かけ分
- しょうゆ 大さじ1杯
- みりん 大さじ1/2杯

B

### 作り方

- ①鶏むね肉 1枚は皮を取り、縦半分に切ってから一口大のそぎ切りにし、耐熱皿にのせます。調味料Aをもみ込み、ラップをかけて電子レンジ（600W）に約4分かけます。
- ②野菜はトマト、キュウリ、レタス、水菜など、生で食べられるシャキシャキ感のある好みの野菜を、一口大に食べやすく切ります。
- ③調味料Bを混ぜたものを用意します。
- ④皿にご飯を広げ、①、②をのせ、③をかけると出来上がりです。



## point

- ☆最初からそぎ切りにしておくことで、厚みも火の通りも均一になります。
- ☆鶏肉に下味の塩と一緒に片栗粉をもみ込んでおくのも大事。パサつきをおさえ、しっとりした仕上がりになります。
- ☆加熱後すぐにラップを取らないで、5分ほどそのまま置いておくと、さらにしっとりした仕上がりになります。
- ☆鶏肉の蒸し汁をご飯にかけると鶏のスープで炊いたような味になります。

1

