



テーマ
「食中毒を予防する!!」

【いわしのつみれ揚げ】

■材料（6人分）

いわしのすり身（400g）、ごぼう（80g）、生姜（20g）、長ねぎ（20g）、小ねぎ（20g）、みそ（大さじ1）、小麦粉（大さじ2）、塩（小さじ1/4）、揚げ油（適宜）、大根おろし（400g）、レモン（1こ）

■作り方

- ① ごぼうは笹がきにして、酢水にさらしておく。生姜はすりおろし、長ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにいわしのすり身と生姜、長ねぎを入れ、みそと小麦粉、塩を加える。
- ③ 小ねぎと水気を切ったごぼうも加え、まんべんなくまぜあわせる。
- ④ たねを4～5cm大に丸め、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 揚げたつみれを器に盛り、大根おろしとくし形に切ったレモンを添える。

【ピーマンとしらたきのおかか炒め】

■材料（6人分）

ピーマン（150g）、しらたき（600g）、ごま油（大さじ2）、生姜（15g）、淡口しょうゆ（大さじ1）、塩（小さじ1/3）、花かつお（12g）

■作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、せん切りにする。しらたきは熱湯で3分ほど茹で、ザルにあげて湯をきり、食べやすい長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② なべにしらたきを入れ、中火にかけて、から入りする。表面の水分が飛んだらごま油を加え、ピーマンと生姜を加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に油が回ったらしょうゆと塩を加えて手早く混ぜ、花かつおを振る。



食中毒の予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

- ◆購入するときは、消費期限などの表示をチェックし、肉と魚は分けて包んで（できれば保冷剤をいっしょに）
- ◆保存は、帰ったらすぐに冷蔵庫へ（7割程度で詰めよう）
- ◆調理のとき、冷凍食品の解凍は冷蔵庫で（清潔第一）
- ◆食事のときは、長時間、室温に放置しない

食中毒の予防には、生姜、青じそ、パセリ、大根、梅干しなどが効果的と考えられています。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
10	金	無料法律相談（電話相談：13時～16時、11ページ参照）
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	
26	日	
27	月	国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）、後期高齢者医療保険料（第1期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、11ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
29	水	介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、14ページ参照）
30	木	介護保険証交付（役場：8時30分～19時、14ページ参照）
31	金	



●町の人口・5月の人の動き

・人口	15,732人	・出生	8人
・男性	7,472人	・死亡	16人
・女性	8,260人	・転入	23人
・世帯数	7,497世帯	・転出	28人

（令和2年5月31日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話（0949）42局2111番／ファックス（0949）42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate