

6_3 弁当を作る時

お弁当作りは、調理する時間と喫食する時間に巾があります。夏の暑さ、冬でも暖房の効いた室内は細菌にとっては増殖の絶好のチャンスです。

そのため調理の方法・持ち運び・お弁当を保存しておく場所には特に注意を払いましょう。

安全安心の考慮の他、作り手と食べ手の心のふれあいが表現できる良い機会でもあります。



…調理のポイント…

家庭料理より加熱する時間を一呼吸長くする特に冷凍食品を加熱するときは、調理時間に気をつけます



よくかき混ぜる

味は濃いめに水分を飛ばす



おにぎりはラップや使い捨て手袋を使うと細菌汚染防止になる

…詰め合わせのポイント…

それぞれの食品を良く冷ましてから詰め合わせる



生野菜は水分を拭き取り、加熱した、食品と区分けする

…食べるまでのポイント…

食べるまでは、なるべく涼しい所におきましょう、暑い夏には保冷剤等を使用するとよいでしょう

7 再利用・再保存

残した食品の利用こそ、家庭料理の大切なポイント!



再利用するか廃棄に回すかの判断は、調理担当者の腕にかかっています。ここでは、再利用に決めた食品について触れていきます。

7-2 再保存

食品を再保存する時に、腐敗を防いだり、品質の劣化を抑えるための工夫があります。



- 1) 肉や魚は、素早く庫内温度に到達するよう小分けして保存します。
- 2) 1回の使用量に区分けして保存します。ドリップが他の食品に触れないようにふたつき容器に入れるか、ラップで空気が入らないようにぴったりと包みその上をビニール袋などで包みます。
- 3) 空気が入らないようにぴったりと密封することにより、食材の長持ちが図れます。
- 4) 冷蔵庫に保存した食品は、早く食べきってしまいましょう。
- 5) 生鮮野菜・魚・肉等残ってもスープなどにし味付けを和洋中に変えると無駄なく使い切ることが出来ます。
- 6) もったいないけど、諦めも肝心。食中毒にかかってからでは遅すぎます。廃棄にも勇気が必要とします。

7-3 再加熱

再利用のために保管する前に、再加熱した方が 良い食品もあります

自宅調理品は、
短時間のうちによく
冷まし冷蔵・冷凍
保存します。



酸素に弱い
細菌もいるので
空気を取り込む
ように丁寧にかきまぜ
加熱する

7-4 加熱の不要な食品

冷蔵庫等で保存し、そのまま次の食事機会に 再提供する食材もあります

- 1) 佃煮、漬物、瓶詰め食品
(ジャム・惣菜など)
など購入品。清潔なふたつき
容器に保存します。
- 2) 専用の清潔な箸を使って
保存容器に移し替えましょう。
- 3) 缶詰は、缶の素材により
中身が変質することがあり
ます。すぐ別の容器に移し
変えましょう。
- 4) 期限表示は開封時に効力が
なくなっていることに気をつ
けましょう。自己責任となります。



8 廃棄

再利用できない食品は適切な方法で廃棄しましょう。再利用の際、
五感を駆使し、危ないと思ったら廃棄を選択することも必要です。

- 1) 計画的に購入することにより家計費の削減。
- 2) 資源の無駄使いをなくす。
- 3) 行政のゴミ処理財政を削減。
- 4) ゴミの削減による地球温暖化のストップに貢献する。
- 5) 食べ残しや手付かずの食品の廃棄を極力少なくする。
- 6) 廃棄物保管中害虫から守る

8_1 分別

1. 各市区町村
の分別方法の情報
を手に入れ守る。

2. 容器包装
リサイクル法
に従う。

3. コンパクトに
収まるよう
工夫する。

8_2 水切り

水分を極力落とし燃えやすいようにする。

- 1) 調理中・残菜のごみは水にぬらさないうちに廃棄。
- 2) お茶がらなどは固く絞って水分を抜き袋に入れる。
- 3) 三角コーナーにあるゴミも上から押すだけで水気が落ちる。
腐敗や悪臭防止の効果もある。
- 4) 乾いているゴミはぬらさない。