

# すずいち 広報室

雨を喜ぶ紫陽花が彩りを増す6月ですが、「食中毒」が多発する季節でもあります。  
 ＊食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。  
 ＊肉や魚、野菜などの生鮮食品は、購入後早めに冷蔵庫に入れましょう。  
 ＊ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱しましょう。  
 ＊包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は、できるだけ殺菌しましょう。



## 【紫陽花の葉にカタツムリ】実は、紫陽花の葉よりコンクリートの方が好きだった！？

梅雨の季節になると、青色やピンク色に色づいた花を咲かせる紫陽花は、雨にぬれても元気に咲きます。元々は日本が原生の花ですが、ヨーロッパやアメリカで品種改良され、その数はなんと3000種類とも言われています。レッドエース・ダンスパーティー・マリーアントワネット・コンペイトウ・ポップコーン・・・これ、すべて紫陽花の名前なんです。日本に自生する原種の1つでもある額紫陽花(ガクアジサイ)は、名前の通り、花が周辺部だけに額縁のように咲きます。ガクアジサイを品種改良して作られたホンアジサイは、手まりのように丸く咲き、今では最も知名度が高い紫陽花です。

紫陽花は、土壌のPH値によって色が変わるので、弱酸性である日本の土壌では、青色の紫陽花を多く見かけます。中性～弱アルカリ性の土壌ではピンクの花になり、ピンク花系品種は、酸性土壌に植えてしまうと、青紫色になります。ちなみに、白花系は色素を持たない品種なので、酸性・アルカリ性どちらの土でも白く咲きます。

紫陽花の葉にカタツムリが乗っているイメージがありますが、実は、紫陽花の葉には毒があり、カタツムリが食べる事は殆んどないようです。カタツムリは丈夫な殻を作るために、湿ったコンクリートを食べてカルシウムを摂取しているのです。葉の毒は、手で触るくらいは全く問題ないようですが、毒であることは確かなので、絶対に口に入れないようにしましょう。

## リフォームや水まわり・水漏れなど、住まいに関する事なら、まずは鈴一にご相談下さい！



見積無料!










各種リフォームや水漏れ修理、介護用品のレンタルなど、安心してお任せ下さい。

＊お見積りは無料です。各種リフォーム受付窓口 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までご相談下さい。

## ◆たまちゃんキッチン◆ ◎ とうもろこし入り鶏つくね! ◎

＊茹でとうもろこしが余ったら！

キャベツとコーン粒の食感が楽しいよ～！

♪とうもろこしの旬は6～9月頃の、まさに今からおいしくなります！  
 ビタミン群、食物繊維など、ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な食品です！♡・°♡・♡

### 【材料】(2～3人分)

- 鶏ひき肉 160g
- 茹でとうもろこしの粒 1本分
- キャベツ(みじん切り) 2枚分
- 溶き卵 1個
- マヨネーズor粉チーズ 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 小さじ1

### 【作り方】 ＊茹で上がってから塩をふると甘みが増します。

#### ● とうもろこしの茹で方 ●

フライパンにとうもろこしを並べて、水 大さじ3 を加え蓋をし、途中転がしながら強めの中火で3分茹でて、火を止め、塩 小さじ1 をふって蓋をして4分置きます。

- ①ビニール袋に材料Aを全部入れて、手でよく混ぜます。
- ②フライパンに油を入れ、肉ダネを円形にまとめながら並べます。
- ③火をつけて、中火で3分、裏返してフタをして4分焼きます。
- ④中まで火が通ったら完成です。ポン酢や醤油、餃子のタレなどでどうぞ。

### 「とうもろこしの選び方と保存について」

ひげの数が多きものの方が実が多く、ひげの色が茶色で、皮がきれいな緑色の物を選びましょう。皮が茶色くなっているものはNGです。とうもろこしは鮮度落ちがとても速い食材です。常温だと1日もすれば糖分がでんぷんに変化して、甘さも半減します。買ったらすぐに茹でるのがおすすめです。

3日以内で使い切れない分は、すぐに茹でて冷蔵するか、少し固めに茹でてから身を外して冷凍します。どちらもラップに包んで密封袋に入れて、しっかり空気を抜いて保存しましょう。冷蔵だと2～3日程度、冷凍だと1ヶ月程度保ちますが、甘みは減るので早めに食べましょう。



ライフケアすずいち

♥福祉用具専門相談員が、福祉用具のレンタルや介護リフォーム

ご相談：0561-41-8447(直) など、皆様の暮らしをサポートします。どうぞお気軽にご相談下さい。

