

わくわくレシピ

たこ焼き風豆腐ハンバーグ

豆腐であっさり！ 食べごたえも満点♪



材料(4個分)

豚ひき肉	60 g
豆腐	80 g
キャベツ	100 g
紅しょうが	5 g
卵	20 g
パン粉	10 g
油	5 g
お好みソース	20 g
青のり	0.5 g

調理のポイント

- 豚ひき肉は、鶏ひき肉にしてもあっさりとおいしくできます。
- 焼くときは焦げないように火加減に注意してください。
- お好みで紅しょうがの量は増減してください。

- 1 キャベツは粗みじん切り、紅しょうがは小さいみじん切りにする。
- 2 ポウルに豆腐を入れ、なめらかになるように混ぜる。
- 3 ②に卵を割り入れて混ぜる。
- 4 ③に①と豚ひき肉、パン粉を入れてよく混ぜる。
- 5 ④を平たい丸型にして、油を入れて熱したフライパンに並べる。
- 6 ⑤を中火で焼き、焼き色がついたら裏返してふたをして中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 7 ⑥を皿に盛り、上にお好みソースと青のりをかける。(お好みでマヨネーズやかつお節をかけてもおいしいよ！)

100歳の誕生日おめでとうございます



かわひと かんこ
川人カン子さん

7月9日、川人カン子さんが100歳のお誕生日を迎えられました。穴吹町で7人きょうだいの2番目として生まれ、23歳のときに結婚し、2人の息子さんに恵まれました。戦後は子育てと仕事を両立し、46歳からは病院で看護師として働かれ、昭和50年に鴨島町へ移り住み、ご家族とともに温かな家庭を築かれてきました。

現在は高齢者施設で、朝は4～5時に目覚め、昼間は気が向いたらベッドで横になり、夜は10時頃までテレビをご覧になるなど、自分のペースで日々を過ごされています。趣味はスマートフォンを使った四字熟語脳トレで、長寿の秘訣は、「焼酎の湯割りを楽しむこと」「周囲に左右されず、自分らしく生活すること」だそうです。訪問当日は、晴れやかな笑顔で、お元気な姿を見せてくださいました。

7月12日、猪井キヨ子さんが100歳のお誕生日を迎えられました。美郷で7人きょうだいの長女として生まれ、22歳のときに結婚し、夫とともに農業に携わりながら、4人のお子さんを育てられました。猪井さんは手先がとても器用で、若い頃は和裁に親しまれ、現在は折り紙や塗り絵を楽しみに過ごされています。今年の1月までは自宅で生活され、料理が得意でちらし寿司や煮しめを作り、ご家族に振る舞われていました。

現在は、市内の病院で療養されていますが、毎日のお子さんやお孫さんとの面会を楽しみにされ、お互いに近況を語り合うことが日課となっています。長生きの秘訣は、「好き嫌いをせず、何でもおいしく食べること」だそうです。当日は元気なお姿でお祝いの日を迎えられました。



いのい きよこ
猪井キヨ子さん

吉野川市内の100歳以上の長寿者は56人(女性52人 男性4人)になりました。【7月12日時点】

家庭での
食中毒に
ご注意ください！

8月は食品衛生月間

夏場は食品が傷みやすく、毎年全国的に食中毒が多発します。次のポイントに注意して家庭での食中毒を予防しましょう。

1 食品の購入

- ・肉、魚、冷凍品など温度管理が必要な食品は最後に買う。
- ・保冷ボックスに入れたり、保冷剤(氷)と一緒に持ち帰る。



2 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。-15℃でも菌は死んでいないので、食品は早めに使いきる。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の中身は7割程度とし、詰めすぎに注意する。

3 下準備

- ・調理前はもちろん、肉、魚、卵を取り扱った後には手を洗う。途中でトイレに行ったり、おむつを交換したり、ペットを触ったり、鼻をかんだりした後も、しっかり手を洗う。
- ・冷凍品は調理台に放置して解凍しない。冷蔵庫内や電子レンジを使用して解凍する。
- ・肉、魚、野菜で包丁やまな板を使い分ける。できない場合は、生で食べる食材(生野菜、果物など)→加熱する食材(肉、魚など)の順に切る。肉や魚を切った包丁やまな板は、必ず洗浄・消毒する。消毒は塩素系漂白剤がおすすめ。

4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。目安は食品の中心部が75℃で1分以上。
- ・調理を途中でやめる時は、食材を常温放置せず、冷蔵庫に入れる。

5 食事

- ・食事前に手を洗う。
- ・すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管する。



6 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。残った食品は清潔な器具、容器で小分けして保存する。
- ・温め直す時も十分に加熱をする。味噌汁やスープなどは沸騰するまで。
- ・食中毒菌が増殖していても、味や臭いだけではわからないので、作ってから時間が経っていたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。



●問い合わせ 吉野川保健所 生活衛生担当 ☎36-9016

