

きずな食しシピ N014

◆ 殺菌作用のある食材・飲み物★

暑いが続きますが、食中毒のニュース等も増えてきました。気温の高くなる夏に発生しやすくなる食中毒は一般的に腸炎ビブリオやブドウ球菌・サルモネラ菌などが原因と言われています。出来るだけ殺菌作用のある食べ物を摂って予防することが望ましいでしょう！日々の食事から自分自身を守る工夫をしてみてください！

殺菌作用のある食材

- 梅干；クエン酸には強い殺菌・抗菌効果があり、腐敗細菌や食中毒菌を抑制する効果が期待。
- わさび；細菌やカビの繁殖を抑え防腐効果有り。
- 生姜；抗菌作用のあるジンゲロンや酸化防止効果のあるショウガオールなど殺菌作用の強い物質を含む。
- にんにく；アリシンという非常に強力な殺菌・抗菌作用有り。ただし食べすぎ注意。
- ねぎ；硫化アリルを含み殺菌・抗菌作用有り。
- たまねぎ；特に黄色ブドウ球菌やジフテリア菌などの殺菌効果有り。
- 蜂蜜；グルコン酸という殺菌消毒作用の成分含む。
- レモン；口殺菌作用に効果のあるシトラールを含む。
- 酢；強い殺菌力有り。
- レンコン；タンニンというポリフェノールの一種が殺菌・抗菌作用を持つ。
- ほうれん草；殺菌作用に効果のある葉緑素を含む。
- しそ；ベリアアルデヒドという成分を含み強い制菌効果・高い防腐作用を持つ。
- 柿・唐辛子；殺菌作用含む。



★今日の一品 梅チーズピカタ★

【材料】(6切れ分)

・ササミ 3本、・チーズ 適量、・シソ 3枚、・梅干 2-3個、・卵 1個、
・粉チーズ 大さじ1、・マヨネーズ 大さじ1、・油 適量

- ① 卵・マヨネーズ・粉チーズを混ぜておく。
- ② ササミを横から切り開き平らにする。
- ③ ササミの半分のスペースにチーズ・シソ・ちぎった梅干を乗せる。
- ④ 半分にパタンと閉じて①を絡ませ油を引いたフライパンで両面焼く。
- ⑤ 火がしっかり通ったら半分に切って完成♪

