

人気の「作り置き」、安全においしく食べきるために……

## 知っておきたい！「作り置き」衛生術

～『オレンジページ』最新号より～

時間のあるときにまとめて作って分けて食べる「作り置き」が、あいかわらず人気です。でも、気になるのが食中毒やいたみ。そこで、生活情報誌『オレンジページ』（発行／株式会社オレンジページ：東京都港区）の最新号「作り置き」SPECIALでは、レシピだけでなく保存方法・容器や衛生にも着目。その衛生術の中からピックアップしてご紹介します。



一見、清潔そうなキッチンもじつは菌だらけ！

### 「菌発生スポット」を知って、効率的に衛生対策を！

これからの季節、とくに注意したい食中毒やいたみ。その原因となる細菌・カビは、生肉、生魚はもちろん、野菜、空気中、人の皮膚や髪にも存在し、ふだん何気なくやっていることで食中毒菌が繁殖して食品に害を及ぼします。『オレンジページ 6/2号』では、気をつけたい「菌発生スポット」をわかりやすく図解。キッチン環境、調理中、保存するとき・食するときのシーン別に、食中毒菌が繁殖しやすいポイントとその対策を紹介しています。

## 【菌発生スポットの一例とその対策】

### 【1】放っておくと菌の繁殖が進むスポンジは、半分に切って乾きやすく

スポンジはしっかり乾かさないと、内部で菌の繁殖が進みます。大きなスポンジは乾きやすいように、はさみで半分に切って使いましょう。また、シンクに放置したり、通気性の悪いラックに入れたりせず、洗いものがすんだら、スポンジに洗剤をつけてもんでいきわたらせ、その後、洗剤を流して水をしっかりきるように。



### 【2】スマホは菌の常駐スペース！ ファスナーつき保存袋に入れて操作

スマホでレシピを見ながら料理するときは、ファスナーつき保存袋に入れると、そのまま操作できて便利です。じつは、スマホには手についた菌がべったり。普段から、定期的にはアルコール除菌スプレーを吹きつけた布で拭き、清潔に保つようにしましょう。



### 【3】野菜についた土にも菌はいっぱい。流水洗いが◎

野菜についた土は、ボールにためた水につけるだけではなく流水で洗います。小松菜やほうれん草など汚れがたまりやすい葉もの野菜の根元は、最初に切り落としてから洗います。



読者のホンネを聞いて、あらためて「作り置き」レシピを考えました



『オレンジページ』編集長：鈴木善行

何年も続いている「作り置き」ブームですが、あらためてアンケート（※）をとったところ、意外にも「めんどくさい〜」の声が続出！ 料理を愛するオレンジページ読者ですら、その手間と時間は重くのしかかっているという現実が見えてきました。また、正しく保存できているか、食中毒は大丈夫かといった不安もあるよう。そこで、とにかく「めんどくさくない」作りおきを編集部で考えました。また、保存方法や容器、衛生の話も充実させました。

「作り置き」に挫折した人や、なかなか始められない人にこそ手に取ってほしい号です！

※2017年2月くらし予報調べ(回答者1163名)



『オレンジページ 6/2号』 2017年5月17日（水）発売 定価 360円

<http://www.orangepage.net/books/1164> ※Sサイズも同時発売 定価 360円

### ほぼ一冊まるごと めんどくさくない作り置き SPECIAL

レンチン1回で食卓へ！「味つけ冷凍肉」／レンチン1回で極上の味！ ミートソース、肉みそ、そぼろ、キーマ。／「気取らない」のが大庭英子さん流 常備菜は、野菜ひとつで。／「揚げずに」ラクチン、味わい軽やか。「焼き」南蛮漬け、「ゆで」南蛮漬け／作りおきの達人 nozomi さんの保存容器づかい／菌発生スポットに気をつけるだけ！ 図解でわかる「作り置き」衛生術

### この資料に関するお問い合わせ&取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

[press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421