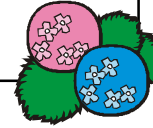


6月の主な行事

1日 : 写真の日、気象記念日	10日 : 時の記念日
2日 : 横浜開港記念日、長崎港記念日	16日 : 和菓子の日
4日 : 虫歯予防デー	21日 : 夏至・父の日
5日 : 世界環境デー	26日 : 露天風呂の日



今月のかわら版 : 1 「おいしく保存」

気温が上がっているところへ湿度もじわじわ上がるこの季節。この季節は食品が傷みやすくなったり、ばい菌の活動が活発になり、食中毒が起りやすく、食品の保存には何かと頭を悩ます時期でもあります。「とりあえず冷蔵庫に」と考えてはいませんか。

食品にはそれぞれ適した保存方法があります。おいしく安全に保存し、無駄にしないよう使いきりましょう。

◆野菜類◆

野菜は収穫された後も呼吸をしたり、水分を排出したりして、生きています。野菜の新鮮さを保つには、畑に生えていた時と同じように根の部分を下に立てて保存しましょう。

ほうれんそうや小松菜、春菊は、湿らせた新聞紙にくるんだ上から、ラップに包むか、ビニール袋に入れて保存します。キャベツは、芯をくりぬき、そこに水を含ませた脱脂綿やキッチンペーパーを詰め込み、ラップで包んで保存すると鮮度が保てます。じゃがいもやサツマイモなどのイモ類は、新聞紙に包んで風通しの良い涼しいところで保存しましょう。

◆肉類◆

買ってきたらすぐに冷蔵庫へ。2～3日で食べる予定のものは冷蔵室へ、それ以上保存のものは冷凍室へ入れます。肉類は、空気にふれる部分が多いほど傷みやすくなります。

トレーからはずして、ラップで密封してから保存しましょう。ひき肉は傷みが早いので、なるべく早く使い切ること。塩・コショウで下調理をして冷凍保存するとより日持ちします。

◆魚介類◆

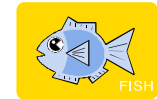
肉類と同様傷みやすいので、買ってきたらすぐに冷蔵庫へ。一尾ものは、内臓やえらなどを取り除き、流水でよく洗い、水気を良くきるなど下処理をすませてからラップで密閉して保存します。マグロの刺身など半解凍になっている場合、再冷凍は避けてください。買ってきたその日に食べて、残ったものは加熱して食べましょう。

◆卵◆

卵のとがった方を下にして、冷蔵庫で保存します。卵は古くなると卵黄が上にあがってきます。丸い方には空気の入った気室という部屋があり、この気室があがってきた卵黄が殻に触れるのを防いでくれます。

冷蔵庫にものがかたくつまっていると空気の流れが悪くなり、温度が上がってしまいます。冷蔵庫の中だけではなく、裏側のほこりも取り除くなどこまめにお手入れをしてください。

上手に保存するのも節約のコツです。



今月のかわら版 : 2 「お父さんに感謝！」



6月の第3日曜日は父の日です。今年は21日がその日にあたります。

◆父の日の由来◆

1909年にアメリカ・ワシントン州のJ.B. ドット夫人が、「母の日のように父に感謝をする日」と牧師協会に嘆願したことがきっかけとされています。ドット夫人の父親は、南北戦争に招集され、その間、母親が6人の子供を育てましたが、父親が復員後、過労で亡くなりました。以来父親が残された子供たちを男手ひとつで育て上げ、子供たちが成人するのを見届けてからこの世を去ります。ドット夫人がこの父親を称えて、父親の誕生日である6月を「父の日」と提唱し、7年の年月を経て、1916年に「父の日」は認知されるようになります。アメリカでは、1972年に正式な国民の祝日となりました。



日本でも1950年代頃から知られるようになりましたが、残念ながら母の日に比べると一般的な行事ではありませんね。

ちなみに台湾は、「パパ」と「88」の中国語の発音が同じことから8月8日が父の日です。

◆父の日の花◆

母の日のカーネーションほどポピュラーではありませんが、父の日の花は、バラです。ドット夫人が父の日に父親の墓前に白いバラを供えたことから、「父の日にはバラ」となったようです。

家族のために一生懸命働いているお父さん。そんなお父さんに母の日同様、今年は思いっきり感謝の気持ちを形にしてあげてみてください。