



ジメジメした湿気との闘いが終わったと思ったらこの酷暑です。30~40年前の私の子ども時代はこれほど暑くなかったので、エアコンも設置していませんでした。温暖化で年々暑くなっています。ぜひ、ご自宅のエアコンを活用してくださいね。

家の中にいても熱中症になることもあります。一日に一度は味噌汁、起床時・就寝前にコップ一杯の水を飲むなど、常に気を付けて水分補給をするよう心がけてください。

《栄養士/室岡》

先月デイサービスで扱った「イナダ」の煮付けがおいしかったので  
今月は魚の煮付けをご紹介します。

## 魚の煮付け（2人分）

### <材料>

イナダの切り身	2枚
塩	少々
水	40cc
酒	40cc
三温糖	20g
醤油	15cc
生姜	10g



### <作り方>

- ① 切り身は煮る20分くらい前に塩を少々ふっておく。
- ② ①の切り身の水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ③ 切り身が並べられる大きさの鍋に水、生姜（スライス又はすりおろし）、調味料を入れて煮立て、切り身を並べる。
- ④ 調味液に少しとろみがついたら火を止める。

付け合わせには、今の季節の茹で野菜（オクラ、インゲン、トウモロコシなど）や、焼きナス、冷たいトマトやキュウリなどがお勧めです。

コンロの前での調理は暑いので、短時間に作ることでできる豆腐や乾燥わかめの味噌汁などと一緒にいかがでしょうか？