



夏ならではの事故にご注意を!

夏になると、家族と海へ出掛けるなど遠出する回数も増えてきます。今回は、海へ出かけた際の水難事故と夏の交通安全についてお知らせします。

【水難事故防止ポイント】

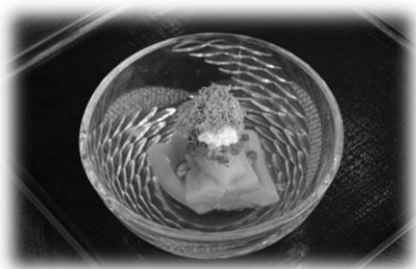
- ・波の力で倒されたり、沖に流される危険があります。水辺で遊んでいる子どもの近くにおいて、目を離さないようにしましょう。
- ・海水浴場などの指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。
- ・体調不良時や飲酒しての遊泳は事故のもとです。無理をしたり、お酒を飲んで泳がないようにしましょう。
- ・釣りをする時には、救命胴衣を着用して安全な場所を選び、高波時の防波堤や、流れの速い岸边、滑りやすい岩場などはやめましょう。
- ・水上オートバイは、遊泳区域に入らないことや、遊泳者に注意するなど安全航行に努め、救命胴衣を必ず着用しましょう。



【夏季の交通事故防止ポイント】

- 夏季は、昼間の時間が長くなることから活動範囲が広範となり、これに伴う長距離運転や、暑さや疲れなどからくる注意力の散漫による事故が多発するほか、スピードの出し過ぎや無理な追い越しによる正面衝突、車両単独事故が増加傾向となります。
- ・夏の暑さ疲れによる集中力不足に十分注意し、早めの休憩や軽い体操などの気分転換を心掛けましょう。
 - ・無理な追い越しやスピードの出し過ぎは絶対にやめましょう。
 - ・行楽などで自動車を利用する場合は、事前に観光ルートの交通渋滞を把握し、余裕のある運行計画を立てましょう。

Cooking



「冷やし茄子」



家庭でシートの味

成田シートの一品

作り方

- ① 茄子はへたを落とさないよう包丁で皮に切れ目を入れ(写真1)、揚げたときに爆発しないよう、縦に4回包丁を突き刺す(写真2)。
- ② 合わせ調味料を沸かし、氷水で冷やす。
- ③ ①の茄子を170~180℃の温度で揚げる。この時、箸で回しながら揚げる。
- ④ 氷水を用意し、揚げた茄子を入れ素早く皮をむき、合わせ調味料に入れ漬け込む。
- ⑤ 漬け込んだ茄子は冷蔵庫で3日ほど日持ちします。

ポイント 茄子を揚げるときは、完全に火を入れる身に皮の色がつかないように冷蔵庫から出してすぐ調理しないこと(揚げると水滴ではねます)



写真1



写真2

材料(4人分)

- 茄子 8本(1人2本)
薬味
かつお節 30g
ショウガ(すりおろし) 少々
刻みネギ、みょうが、 } お好みで
糸かつお、とろろ昆布 } 少々
合わせ調味料
薄口醤油※ 90cc
みりん 90cc
かつおだし 1, 260cc
揚げ油 適量(天ぷらに使うくらい)
※薄口醤油がない場合は、塩3g、みりん3g、濃口醤油少々、日本酒3gで代用できます。



レクサイド桜岡

総料理長
成田正則さん