

年末年始の安心・安全

年末年始における 火災予防について



▼年末年始を安心して過ごすために

年末年始は、休日が多く外出等で家庭が留守となったり、事業所が無人になったりしがちですので、火気の取り扱いには十分注意しましょう。また、お出かけ前や就寝前にはもう一度火の元を確かめましょう。

▼家庭の皆さんへ

- 寝タバコはやめましょう。また、灰皿の無い場所では、タバコを吸わないようにしましょう。
- ストーブ等の燃焼器具は定期的に点検し、調子が悪い時は専門業者に見てもらいましょう。
- 子どもの火遊びに注意しましょう。
- ガス器具を使用した後は、必ず元栓を閉めましょう。
- 万一来備え、出入り口の点検や除雪に努めましょう。
- 家族全員で火気の取り扱い、避難方法等について話し合ひましょう。
- 住宅用火災警報器を早期に設置しましょう。

▼事業所の皆さんへ

- 人の出入りが多くなる事業所では、繁忙のため火気の取り扱いがおろそかになりがちです。巡回体制を強化するとともに、避難誘導が円滑に行われるよう従業員一人一人の責任分担を明確にしておきましょう。
- 年末年始が休日となる事業所では、定期的に巡回を行うと共に、万一来備え除雪に努めましょう。

Cooking



「りんごのグラタン」

作り方

- ① リンゴをまな板の上に置き、上から約1～2cmのところを輪切りする。
- ② 同じように下から約1cmのところを輪切りにする。
- ③ リンゴの芯を取り除く。直径約4cm、上から下に円を描くように取り除く。
- ④ ③のリング状のりんごが変色しないように、薄い塩水を作り、その中に漬ける。
- ⑤ ホワイトソースを固めに作る。大きめの鍋に小麦粉を入れ、弱火で約8分、木べらで良く混ぜる。その後、一度火から放して少しづつバターを入れ、火に戻して固まるまで小麦粉とよく混ぜる。
- ⑥ 別の鍋で牛乳が温くなるまで火にかける。温まったら⑤の鍋の中に数回に分けて入れる。タネを伸ばす程度にし、柔らかくしすぎない。
- ⑦ ⑥のホワイトソースに塩・コショウをし、味を調える。
- ⑧ ブロッコリー、エビと鶏肉を1cmに切っておく。鍋でお湯を沸かし、材料を茹でる。このとき、ブロッコリーとエビは火が通り軟らかくなる程度にし、鶏肉は2・3分茹でる。冷水で冷やし、よく水分を取ってから⑦のソースと混ぜる。
- ⑨ オープン用鉄板にクッキングシートを敷き、リンゴの水分を布巾でよくふき取る。くりぬいた所に⑧の具を入れ、チーズをのせてオープンで180℃に設定し、20～30分間焼く。

材料（4人分）

- 材料
- ・リンゴ…180g（4個）
 - ・鶏肉…100g ・むきエビ…16匹
 - ・ブロッコリー…8個
 - ・ミックスチーズ…適量
 - ・牛乳…1,000cc ・小麦粉…100g
 - ・無塩バター…60g ・クッキングシート数枚
- 合わせ調味料
- ・塩…適量 ・コショウ…適量

ポイント

- ・ホワイトソース作りは焦がさないようにしましょう。また、ダマになりやすいので注意しましょう。
- ・ホワイトソース作りが大変な方は、市販のソースを使いましょう。
- ・小麦粉を炒めるのは粉の臭みを取るためです。
- ・お好みでジャガ芋、人参等入れてもおいしいです（茹でたものを使ってください）。
- ・オープンのない方は、芯をくりぬいたリンゴをさらに半分にしてアルミホイルに包み、トーストかレンジで40～50分焼くとできます。



成田シニアの一品

家庭でシニアの味



レクサード桜岡

総料理長
成田正則
さん