



【食品安全】西京焼きと野菜のオーブン焼き



農林水産省 @cook_40053737

（農林水産省）スーパーの西京漬けと旬野菜と常備菜で！味付け簡単・オーブン料理

材料

2人分

魚の西京漬け（今回は銀鱈） 2尾

ジャガイモ 1個

ニンジン 1/2本

芽キャベツ 6個程度

スナップエンドウ 8本程度

味の調整用

塩コショウ 少々

作り方

1 材料



2 調理前は必ず手を洗う。



3 ジャガイモ、ニンジン、芽キャベツ、スナップエンドウを流水でしっかり洗う。



4 ジャガイモの芽と根元を含めて完全に取り除き、皮をむく（緑色になっているジャガイモは、皮を深くむく）。



5 ジャガイモの芽とその根元や、皮には天然毒素が多く含まれているので、これらの部分を十分に取り除くことが大切です。

6 ジャガイモとニンジンを、芽キャベツと同じ大きさに切る。

7 芽キャベツは、固い芯の部分を取り除く。

8 スナップエンドウのヘタと筋をとる。

- 9 硬い野菜（今回はジャガイモとニンジン）は、ラップをし500Wで4分加熱する。



- 10 オープンを200°Cに予熱する。

- 11 耐熱皿に野菜を並べ、その上に魚の西京漬けをのせ、西京漬けのタレも野菜に絡ませる。



- 12 200°Cで20分間、オープンで加熱する。(魚の中心部まで十分に加熱してください。)



- 13 ▣ アニサキス（寄生虫）による食中毒は、中心温度60°Cで1分以上の加熱が有効です。

- 14 ▣ 肉の西京漬けを使っても◎。肉の赤味がなくなることを目安に中心部までよく加熱しましょう。

- 15 野菜を味見し、塩コショウで味を整える。西京漬けがしょっぱいので、野菜はやや薄味がオススメ。

- 16 お皿に盛って完成！



コツ・ポイント

ジャガイモ料理を楽しむために気を付けたいポイント

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/potato.html>

<https://cookpad.com/jp/recipes/24484819>

ジャガイモによる食中毒を予防するために

更新日：2022年4月28日





【食品安全】パクチー餅



農林水産省 @cook_40053737

パクチーの独特な風味が食欲をそそります（農林水産省）

材料

3人分

パクチー 好きなだけ

餅 6個

ごま油 適量

塩もしくはナンプラー 適量

作り方

1 材料



2 調理前は必ず手を洗いましょう。また、調理器具は、清潔なものを使いましょう。

3 パクチーは流水で根っこまできれいに土も洗い流します。パクチーを洗った後は、手も洗い次の工程に進みましょう。

4 洗ったパクチーを一口サイズに切ります。根っこも細かく刻めば食べられます。



5 餅を半分に切ります。

ご年配の方やお子さんが食べる場合は、喉に詰まらせないように、さらに小さく切りましょう。

6 ■カビが生えた餅は、カビが生えていないように見える部分にも生えていることがあります。餅全体を廃棄するようにしましょう。

7 フライパンにごま油をひき、餅を中火で焼きます。



8 パクチーを入れて、お餅と絡めます。



9 パクチーがしんなりしたら、塩もしくはナンプラーをかけてできあがり。



コツ・ポイント

餅は両面しっかり焼けばカリッとなっておいしいです。パクチーは調理することでしんなりするので多めでも大丈夫です。

<https://cookpad.com/jp/recipes/24526305>