



郷土料理 一東北（宮城・山形・福島）一

だし（山形県）



山形県の郷土料理『だし』は野菜を生で手軽に食べられる夏の定番料理。ごはんの上に乗せて食べるのが一般的です。



【歴史】

昔から農繁期のスピード料理として親しまれてきた料理。夏は高温多湿で非常に暑さが厳しい村山地域を中心に食べられてきて、現在でも地元の人々の生活に定着しています。

【名前の由来】

“出汁”のように他の食材を引き立てること、包丁で野菜を細かく切り“出す”こと、など諸説あるとされています。

暑くなるこれからの季節に 

基本の具材はなすときゅうりで、家庭によって青じそやみょうが、ねぎ、オクラなどを加える家庭もある『だし』。

冷奴やそうめん・そばの薬味としても食べられるため、暑さで食欲がなくなる時期や、夏が旬の野菜を食べる時などにおすすめです。



食中毒対策 生活編



食中毒予防の 3 原則

1. つけない/ひろげない = 手洗い、定期的な消毒！分ける！

【手洗いの徹底】



調理前、生肉・生魚・生卵に触れた後など、作業が変わる時には手を洗いましょう。

【定期的な消毒】



調理器具の洗浄・消毒もこまめに行いましょう。

【食材を分ける】



肉や魚は生で食べる物の近くに置かないようにしましょう。

2. 増やさない/持ち込まない = 低温保存/健康管理

【細菌性食中毒の予防】

- ・ 持ち帰ったらすぐに保存しましょう。
- ・ 冷蔵庫は**10℃**以下、冷凍庫は**-15℃**以下を保ちましょう。



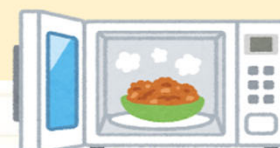
【ウイルス性食中毒の予防】

- ・ 健康状態の把握、管理に努めましょう。
- ・ 嘔吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。



3. やっつける = 加熱処理！

- ・ 中心部までよく加熱しましょう。目安は**中心部を75℃で1分以上！**
- ・ 電子レンジは均一に加熱されるように温めましょう。
- ・ ふきんや包丁、まな板などの調理器具にも細菌は繁殖するため洗剤で洗った後に熱湯で殺菌しましょう。



食中毒対策 食事編



食中毒とは

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって、腹痛や嘔吐、下痢、発熱などの症状を起こします。







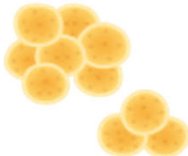

細菌性食中毒

6～8月に多いのは細菌性の食中毒です。細菌は湿気を好むので、梅雨の時期は特に注意が必要です。

ウイルス性食中毒

主にノロウイルスによる食中毒。冬場に流行するのが特徴で、集団食中毒の主な原因となります。



原因細菌	原因食品	対策
ウェルシュ菌 	煮込み料理 (カレー、シチュー、 スープ等) 	コンロなどに 常温で放置しない 。 保存の際は小分けにして中心部までなるべく早く冷ます。
カンピロバクター 	加熱不足の鶏肉など 	肉を触ったら手を洗う。他の食材とまな板を分ける。 十分に加熱 する。
サルモネラ 	加熱不足の卵、肉、魚製品、卵の殻に付着 	中心まで 十分に加熱 する。適切な温度で保存する。肉や魚の汁は他の食品につけない。
黄色ブドウ球菌 	おにぎり、寿司、肉、卵 	手をよく洗う。手指に傷がある場合は絆創膏をし、 使い捨て手袋やラップ を使用する。



今月のおすすめレシピ



減塩献立

減塩



- ・カリッと！
白身魚の青のりチーズ焼き
- ・かぼちゃのごま味噌和え
- ・しょうが香る野菜スープ



マヨネーズやチーズのコク、青のりやしょうが、ごまなどの香りを活かして減塩しています。1食の塩分量**1.8g**の献立です♪

★横浜岡野店がレシピ考案しました★