

## 知っておきたい料理の基本



### つけない



食中毒に気を  
つけたい季節



### ふやさない

手洗いは基本中の基本ですが、手洗いは、料理を始める前だけではありません。

#### 【手洗いのタイミング】

- ◆食材が入っていたトレーに触れたあと
- ◆そのまま食べるもの（サラダ・和え物・くだものやお刺身等）の盛りつけ前
- ◆料理途中、トイレに行ったあと
- ◆鼻をかんだあとは念入りに
- ◆肉・魚・卵をさわる前後

細菌が繁殖しやすい生暖かい温度に気を付ける。買い物から帰ったら冷蔵ものは素早く冷蔵庫に入れるようにする。

◆買い物したビニール袋のまま冷蔵庫に入れることは避ける

◆調理器具・皿などもしばらく使用していない場合は洗ってから使う

◆賞味期限・消費期限を守る

◆冷凍食品の解凍は、冷蔵庫やレンジを利用し自然解凍は避ける

衛生三原則  
菌をつけない  
菌をふやさない  
菌をやっつける

### つけない ふやさない

#### 【まな板の扱い方】

- ◆初めに濡してから使う(汚れや匂いが染み込みにくく、更に落ちやすい為)
- ◆物置き台にしない(まな板の上に色々置くのは細菌汚染の素と考え、包丁と材料のみを置く)
- ◆洗う時、はじめは水で！(肉や魚の汚れはお湯で洗うと熱でたんぱく質が固まり落ちにくくなるので流水で洗浄後、洗剤で洗う)
- ◆肉魚用と野菜用などいくつかのまな板を分けて使うのが理想的

### やっつける

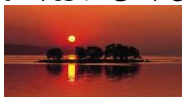
多くの菌やウィルスは熱に弱く、加熱により死滅するので、肉や魚、野菜なども加熱すると安全。特に肉料理は中心部までよく加熱することがとても大切になる。鮮度の良い肉でも菌がいることはあるので、中心部75℃1分以上維持することが目安となる。卵も半熟ではなくしっかり火を通すことが望ましい。

郷土



## 島根 しじみ汁

宍道湖でとれる大和しじみは粒が大きく全国漁獲量の1/3を誇るそうです。島根県では沢山のしじみ料理がありますが、家庭ではみそ汁やすまし汁で頂くのが格別とされています。海水と淡水の混ざった「汽水湖」という珍しい育成環境のため、身が柔らかくおいしくなると言われています。



世界

## シンガポール ラクサ

ラクサは、多くの香辛料とココナッツが効いた麺料理です。サンスクリット語の「多くの」を意味する単語 (lakh) が語源と言われていて、地方ごとに特色があるが、どれもだし汁が魚やエビからとられておりムスリムに禁じられている豚肉が使われないそう。辛い・甘い・すっぱいなど色々な味が複雑に混ざり合う魅力的な料理です。



## 5日頃



## くらしのこよみ

## 21日頃

### 芒種 とうむね

穀物の種をまく季節という意味がある。梅の実が緑から黄色に変わりが鳴き始める。カマキリや蛍も次々と現れ始める。



### 夏至 げし

昼が最も長く、夜が最も短い日。梅雨の真ん中で、農家では田植えが繁忙を極める頃。かぼちゃやタコを食べる風習もある。





# 梅仕事やりました



けやき・さくらさんは梅干しつくりをやりました。



もみじさんは梅ジュースつくりをやりました。



1年分の梅干しをつくりました。

梅ジュースはフルール開きの時にみんなで乾杯します！