



野菜やさいについての農薬のうやくはどうやってとるの

よく洗あらい、皮かわをむき、葉はっぱは捨すてる

野菜やさいなどの農作物のうさくもつを作つくるときには、農薬のうやくをまきます。最近さいきんは、農薬のうやくを使つかわない無農薬むのうやくさいばい方法ほうほうで作つくったものもありますが、ほとんどの農作物のうさくもつには農薬のうやくがかかっています。農薬のうやくのかかっていないもの、化学肥料かがくひりょうや殺虫剤さつちゅうざいが何なにもついていないものを手てに入れることは、なかなかむずかしいことです。

そこで、わたしたちは料理りょうりをする前まえに、この農薬のうやくを取り除とくようにするしか方法ほうほうがありません。

野菜やさいなどにかかった農薬のうやくを落おとす方法ほうほうは、水みずでよくこすりながら洗あらうこと、リンゴなどは皮かわを厚あつめにむくこと、ダイコンなどの葉はっぱは捨すてるようにすることなどが基本きほんです。

野菜やさいの皮かわは、できるだけ取とって捨すてましょう。皮かわごと使つかう場合は、スポンジばあいを使つかって、ていねいにこするようにします。

キュウリは、塩しおにまぶし、まな板いたの上うえでこすりながら、流水りゅうすいで洗あらいます。

トマトの皮かわは、湯ゆむきにします。

水道水すいどうすいのよごれにも注意ちゅういが必ひつよう要

わたしたちがふだん飲のんでいる水道水すいどうすいには、消毒しょうどくのために塩素えんそが入はいっています。この塩素えんそが農薬のうやくなどと結びついて、有害物質ゆうがいぶつのトリハロメタンはつせいぶつ(発がん性物質)にかわりやすいのです。この有害物質ゆうがいぶつを飲のまないためには、水みずを15分以上ふんいじょうふっとうさせて、塩素えんそとトリハロメタンとを取り除とくようにすればいいのです。(監修・青木 国夫)

