

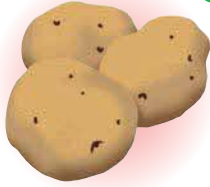
食材は、自然のままなら安全なの？

私たちがふだん食べている食べ物でも、調理の仕方などをまちがえれば、体に害を与えるものもあります。料理するときは正しい調理方法をきちんと守って、おいしく安全に食べるように心がけましょう。



こんな食べ物は、ここに注意！

● ジャガイモ



芽が出ている部分、
緑色の部分は
中毒の危険が。
きれいにけずりとして
調理しましょう。

● 青梅



生の実を食べると
中毒を起こすことがあります。
梅干し、砂糖づけなど
加工したものを食べましょう。

● ワラビ



じゅうぶんに
あく抜き(※)しないと、
害があります。

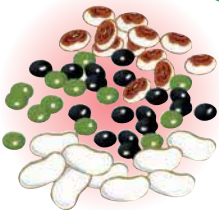
※熱湯にワラビを入れ
木の灰または重曹を
ふりかけ、ふたをして
一晩置く。

● 豚の生肉やレバー



生の状態では
ウイルスや寄生虫がいる
可能性も。
よく焼いたり
煮たりすれば安全です。

● 白インゲン豆などの 乾燥豆



ほとんどの豆類は
そのままでは
中毒をおこします。
乾燥豆は水にさらして、
しっかり加熱しましょう。

● 貝類(二枚貝)



生の貝には、
ノロウイルスなどによる
食中毒の危険が！
新鮮な生食用以外は、
必ず加熱して
食べましょう！

身近な食べ物でも、
気をつけないと
いけないことがあるんだ！
昔からの調理方法には、
安全に食べるための
知恵があるのね！

