

生の野菜を安全においしくいただくために

生で食べられるものが多い夏野菜!色とりどりの野菜たちは見た目も美しく、生のままみずみずしい食感を楽しみたいものです。今回は、おいしさや栄養がぎゅっと詰まった生の野菜を、より安全においしくいただくためのお話です。



●「生」の野菜には微生物も生きています

畑などの土壌中には、目には見えなくても微生物がたくさんいます。野菜は畑などで栽培されるものですから、野菜の微生物はゼロではなく、どちらかといえば多くいる食品になります。それが食中毒菌でなく、普通に存在する菌であれば大きな問題ではありませんが、食中毒をおこすものがある可能性もあるので注意が必要です。

東京都福祉保健局の実態調査でも、都内に流通する『生で食べられることのある野菜』237検体を検査した結果、食中毒の原因となる細菌が11%(237検体中27検体)検出したそうです。食中毒菌が付いているからといって、すぐに食中毒をおこすわけではありませんが、取扱いや保存を間違えると、食中毒の原因になることを忘れないでください。

●ご家庭で生の野菜を取り扱うときのポイント

生の野菜についている微生物は水洗いで細菌数が減ることが分かっており、安全においしくいただく1つの方法として、水で洗うことがあげられます。東海コープ商品検査センターでも、野菜の水洗い実験をしたことがありますが、水で洗うことでかなりの細菌数が減少することを確認しています。

しかしながら水洗いは加熱のようにより確実に微生物を取り除けるわけではありません。

生の野菜を取り扱う際は、清潔なビニール袋などに入れて持ち運び、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。調理するときにはしっかりと手指も洗浄して、清潔なまな板や包丁を使いましょう。調理後は、常温に置いておかず、できるだけ早く食べるようにしましょう。

食肉や魚介類に比べて、生鮮野菜での食中毒については、どうしても油断しがちになるようです。実は、生で食べる食材は野菜でも注意が必要なのですね。



2017年
6月5週
(26号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

