

「生野菜や浅漬けを安全に食べるためのポイント 札幌市保健所」より転載

野菜の基本的な洗い方

野菜を洗うときは、流水で野菜の表面の汚れを落とします。

トマトのヘタや、キュウリのイボなどの周りには汚れがたまりやすいので、しっかりと洗いましょう。

また、三つ葉やかいわれ大根、パセリなどは、軸や茎の間、葉のひだの間などの汚れをとるために、水を流しながら、根元や軸の部分をもって、ボールにはった水の中で振り洗いをしましょう。



白菜やレタス、キャベツなど

白菜やレタスなど、複数の葉が折り重なっている野菜の場合、外側の葉だけでなく、葉と葉の間にも細菌がいることがあります。

このような野菜は、外側の汚れた葉を外した後、一枚ずつバラバラにして洗いましょう。



※レタスを一度に全部使うときは芯をくりぬいて、その穴に水を流し込むと、簡単に剥がせます。

ほうれん草、みず菜など

ほうれん草やみず菜などの野菜は、根元のところに土が入り込んでいることが多いです。根元に根がついているときは切り取ってから、水を張ったボールに入れ、水を流しながら、葉を広げるようにして根元の泥を丁寧に洗い落としましょう。



ジャガイモ、ニンジンなど

泥の付いたジャガイモやニンジンなどの根菜類は、たわし等でこすり洗いして泥をしっかりと落としましょう。

特に窪みの部分などには汚れがたまりやすいので、しっかりと洗いましょう。

※野菜の泥落とし用のたわしは調理器具用とは別のものを用意しましょう。



ブロッコリー、カリフラワーなど

カリフラワーやブロッコリーなど房が集まっている野菜は、小分けして洗うと、房の間の汚れをとりやすくなります。

丸ごとさっと洗ったあと、小房に切り分け、水をはったボールに入れて、水を流しながら洗いましょう。

