

不安物質をとる方法

<魚介類編>

NO、87

魚や貝類などの輸入ものが多く出回っていますが、安心して食べられなくなっています。どんな化学物質が含まれているのかわかりません。少しでも安心して食べられる方法は？



牡蠣



カキの旬は11月～2月頃

出来るだけ信頼出来る**国産品**を選びましょう。

カキは「**大根おろし**」で洗いましょう。

大根おろしが汚染物質を引き出してくれます。
(たっぷりの大根おろしにカキを入れてかき回します。カキの黒い汚れを減らしてくれます。良く洗って大根おろしを捨てましょう)

カキの成分(海のミルク)

完全栄養食品といわれるカキには豊富な栄養素が、他の食品には比べ物が無い程含まれています。アミノ酸、ビタミン、ミネラルをそれぞれ数十種類、グリコーゲン、不飽和脂肪酸などあらゆる栄養素をもっているカキは疲れ眼、白内障、肝臓病、精力減退、生理不順、美肌などに効果を発揮します。

大成会広報室



アサリ



しじみ



はまぐり

貝類は旬のもの、環境ホルモンで汚染されていない地域のもので選びましょう。

海のヘド口をよく吐き出させましょう。

あさり: 秋～春先

しじみ: 一年中(寒しじみがお勧め)

はまぐり: 10月～3月

「砂抜き」

砂や土、化学汚染物質を吐き出させるのに必要です。

あさり、はまぐり 海水程度の**塩水**に1晩つけて置く。

しじみ 海水と淡水の混ざる所に住んでいるので**真水**に1晩つけて置く。

その後、貝の殻を流水でよくみ洗いして使用します。むき身の場合は少量の塩を振りかけ振り洗います。

お酢は汚染化学物質を引き出す力が強いので、水で2倍に薄めた酢水で洗い、その酢水を捨ててからさらに新しい酢を使用するのがよいでしょう。



安心度の高いお魚は？

生鮮食品の表示を確認しましょう。

漁獲水域名、養殖魚、解凍物などの表示が義務づけられています。

魚を分類すると・・・

○**近海魚**: 湾岸や沿岸などの陸の近くでとれた魚。

工場排水など環境ホルモンで汚染されやすい。
(アジ、サバ、タラ、ブリなど)

○**養殖魚**: 人工的に繁殖させた魚で、魚の感染予防のため、薬品を含有させて育てるので、安全性に不安がある。(アユ、コイ、車エビ、ハマチ、シマアジなど)

○**回遊魚**: 定まった季節または時期に広い範囲のほぼ一定の経路を移動する魚で化学物質などによる汚染が比較的少ない。(サンマ、イワシ、マグロ、ブリ、マナガツオ、サケなど)

●**お魚はうろこやエラ、頭を取って、わたを抜き、腹の中まで流水でよく洗って、調理**しましょう。

- 酢に漬ける。火を通す(汚染物質を取り除く)
- 冷凍する(アニサキスなどの寄生虫を取り除く)
- なるべく回遊魚を食べる(汚染物質の少ない魚)

