

食べもの暦 4月号



東京都多摩府中保健所
食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1
TEL 042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター
食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22
TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

平成31年3月発行

キムチ



今回はそのまま食べるだけでなく、炒め物やスープなどお料理に入れて様々な食べ方が広がっているキムチについてご紹介します。

キムチの歴史

キムチは、もともと野菜が不足しがちな冬に備えるために朝鮮半島で生まれた保存食でした。古くから朝鮮半島にあった漬物は野菜を単に塩漬けにしたシンプルなものでしたが、16世紀後半から17世紀前半に赤唐辛子が朝鮮半島に伝えられると、赤唐辛子をはじめとしたいろいろな素材も加えられた、現在のようなキムチに変化しました。

キムチの種類

代表的な白菜キムチの他、大根やきゅうりなど様々な野菜を使用したキムチがあります。キムチは辛いと思われがちですが、「白キムチ」と呼ばれる唐辛子を使用しないキムチもあります。また、発酵した漬け汁に野菜を入れた、さっぱりとした味わいの「水キムチ」も韓国ではよく食べられています。

本場韓国のキムチの作り方

白菜を1日ほど塩に漬け、水で洗って塩抜きします。「ヤンニョム」と呼ばれる唐辛子、ニンニク、ニラ、魚介類の塩辛などを合わせた調味料をまぶして、数日漬けたら完成です。ヤンニョムにリンゴや梨などの果物を加えると味がまろやかになります。



韓国でキムチ前線と呼ばれる天気予報は、どのような時期を示すものでしょうか？

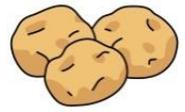


- ① キムチが美味しく食べられる時期
- ② キムチを作るのに適した時期
- ③ キムチが酸っぱくなる時期
- ④ 白菜の収穫時期

答えは裏面へ

ジャガイモによる食中毒に注意！

カレーや肉じゃがなど、日本の食卓に欠かせないジャガイモ。しかし、毎年のように学校などでジャガイモによる食中毒が起きていることをご存知ですか？そこで、取扱いに気を付けるポイントをご紹介します。



ジャガイモを食べて体調不良！？

ジャガイモにはソラニンやチャコニン等、アルカロイドという天然毒素が含まれています。特に、芽や皮に多く含まれており、光が当たると毒素の量が増加します。これらの毒素により喫食後数分から遅い時は数日後に吐き気、下痢、おう吐等が引き起こされます。ジャガイモによる食中毒は、平成27年から3年間で全国において6件あり、全て学校で発生しています。



なぜ学校で食中毒が多いの？

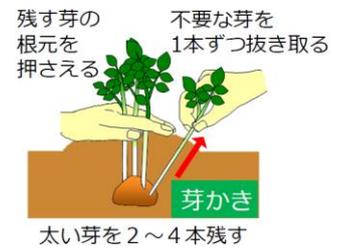
学校等では春にジャガイモを植えて、夏休み前に収穫することがありますが、その時はまだジャガイモが成長途中で未成熟の場合もあります。また、日光が当たって皮の部分が緑色になってしまったジャガイモを収穫してしまうことがあります。このようなジャガイモは、ソラニン等の含有量が多くなっている可能性が高く、注意が必要です。



ジャガイモによる食中毒を防ぐためには？

栽培時・保管時のポイント

- ① ジャガイモが大きく育つようにするため、芽を間引く「芽かき」をする。
- ② ジャガイモが地面から外にでないよう、株元に土をかぶせる「土寄せ」をする。
- ③ 収穫、保管時にはジャガイモを傷つけない。
(傷つけると毒素が増える)
- ④ 収穫したら暗くて涼しい場所に保管し、光(日光、蛍光灯)にあてない。



出典：農林水産省リーフレット

食べる時のポイント

- ① 未成熟で小形のイモを食べない。 **※夏休み前に収穫した小形のイモに注意！**
- ② 芽や皮を取り除く。(特に緑色の部分は厚めに取り除く)
- ③ 苦味やえぐ味があるときは、食べない。

天然毒素は、加熱しても減らすことはできません！

より詳しい栽培等のポイントは「農林水産省ホームページ 学校や家庭等の菜園でジャガイモ栽培を行う皆様へ」をご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/yobou/attach/pdf/yobou-5.pdf>



② キムチを作るのに適した時期です。

韓国では毎年11月から12月頃、キムチを作るのに適した気温の時期を発表しています。