



学んでみませんか 南条ECC教室

教室 南条地区公民館

毎週金曜日 19:30 ~ 21:30



アメリカ人とスコットランド人の二人が交互に、若しくは一緒に来て教えてくれています。二人とも陽気で聡明な好青年、話題も豊富で笑いの絶えない授業になります。また、私たち日本人以上に日本に関する知識が豊かで驚かされることもしばしばです。

現在生徒は8人。年代は20代から60代と幅広く、したがって話題も日によって様々です。授業の中身はフリートークが多く、難しい文法が出来なくても、単語の羅列で会話は成り立ちます。

A・L・Tに所属する彼らは、短くて1年、長くて3年すれば帰国してしまいます。いつも別れは寂しいものですが、それは新しい出会いの始まりになり、先生が代わる度に新鮮な気持ちで始められるので、長く続けていられるのかもしれません。また、ここには、異文化に触れるチャンスがありますし、外国人の目を通して、日本の良さを、再発見したりもします。興味のある方はぜひ入会してください。お待ちしています。



公民館から こんにちは⑪

食改

みつばちゃん 知恵袋



食肉偽造、殺虫剤入り中国製ギョーザなど、食を取り巻く環境が悪化しています。今回は野菜を安心して食べる下ごしらえについて考えてみましょう。



■ 選び方

・ 買い物の際は、生産者のはっきりしたものの（産地表示があるもの）を選ぶ。
・ スーパーによっては独自に近隣の農家と契約を結んでいる場合もあります。
・ 旬の野菜を選びましょう。
・ 色のきれいなものは要注意。（真っ白いサトイモやモヤシは漂白剤、赤々としたサツマイモはリン酸液などで発色していることがあります。）
・ できれば国産のものを選びましょう。（海外から輸入された野菜や果物は収穫後にも農薬が使われていることがあります。）
・ 近所からいただく露地栽培の野菜はおいしいですね。すべての野菜を自分で栽培することは難しいため、有機JASマーク、減農薬、減化学肥料などの表示がされているものを選ぶのもよいでしょう。

■ 残留農薬をとる下ごしらえ

① 水洗い
・ 葉っぱものは外側の葉は捨て（残留農薬の濃度が一番高いため）、1枚ずつに分け流水で3〜5分間ふり洗いする。生で食べる前は刻んだあと水にさらしておけばOK。
・ いちごのようにヘタのある果物などはヘタをつけたまま洗う（取った後ではそこから農薬が入る）。5〜10分ほど流水に浸しておき5〜6回ふり洗いする。トマトはスポンジで洗う。
・ 根菜類（かぼちゃ、にんじん、じゃがいもなど）は流水中でたわしやスポンジでゴシゴシ洗う。
② 皮をむく
・ 根菜類は必ず皮をむく。
③ ゆでる
・ ほうれんそう、春菊などをゆでるときは2センチくらいに切つてゆでると農薬、亜硝酸などが効率的に落ちる。ゆですぎると、ビタミンCも抜けるためゆで時間は1分以内に。ゆでたあとは流水に浸し、水気をしぼる。