

いてみては如何ですか。

富岡に帰っても完全に除染が行われたわけではありません。低線量であっても、これから長い間、放射性物質との闘いは続くのです。どうか賢い主婦になって家族を護って下さい。



チリノブイリ原発事故では欧州全土に放射性物質が拡散し、汚染され農産物、酪農製品、主食の小麦に甚大なる被害を受けましたので、ある程度汚染されていてもヤムを得ない、低汚染程度であれば調理方法で取り除くことに知恵を出し合ったようです。

野菜は丹念に水洗いし、皮のあるモノは丹念に皮をむく、葉っぱ野菜は表面の葉は捨てる。一度茹でて煮汁はよく絞って、汁は捨て、それから調理する。これでセシウムやヨウ素は大半を取り除くことができる。

欧州の調理法ですから我が国とは一寸違いますが、冬の長い国が多いので、伝統的に塩漬けや酢漬けにした保存食を作り、肉、魚を塩漬け、酢漬けにして食べます、マリネード風のレシピと思って下さい。

肉類や魚類のセシウムは食材の水分に含まれていることが多いので、水分を極力吸い出してしまいう塩漬け酢漬けは効果的とのこと。

注意すべきことは、骨と内臓は食べないこと、更に野生のキノコは絶対に食べないことと注意書きがありました。(欧州の各地では森へ一家で出かけ野生のキノコ狩りをするのが伝統的な遊びの一つとして定着しています)