

肉の低温調理に注意！自己流は危険です。

低温調理は、肉がしっとりと柔らかく仕上がりに、幅広い世代に人気があります。しかし、インターネットなどに掲載されているレシピの中には、食中毒菌を十分に殺菌できないものもあり、大変危険です。基本を押さえて、正しい調理をしましょう。

肉の低温調理

ポイント！

肉の低温調理で食中毒菌を殺菌するのに必要な温度と時間は次のとおりです。

肉の中心部の温度が

63℃で30分以上、70℃で3分以上、75℃で1分以上

- ⚠️ お湯の温度ではなく、**肉の中心部の温度**です！
- ⚠️ 63℃未満では十分な殺菌はできません。必ず63℃以上を保ってください。

- ◇ 肉を入れるビニール袋は、空気をしっかり抜いてください。
- ◇ 肉がお湯の外に出ないように、たっぷりのお湯で調理しましょう。
- ◇ 調理中は、**お湯の温度を一定に保つ**必要があります。
家庭用の低温調理器などを利用すると便利です。
この場合、必要な温度の1～2℃高めに設定しましょう。
- ◇ **必ず肉の中心温度を測り、目標温度に達したことを確認**します。
- ◇ 肉の**中心部の温度が目標温度に達してから**、必要時間を計ります。



料理用温度計で、
肉の中心温度を確認する。

特に注意が必要な点

- ◇ 肉は加熱が十分でない場合も色が変化するため、**肉の色だけでは判断できません**。
- ◇ お湯に入れてから肉の中心部の温度が上がるまで、相当な時間※注が必要です。肉の部位や厚みによっても低温調理の時間が異なるので、**必ず料理用温度計などで確認**しましょう。



※1
加熱が**不十分**
な肉の断面



加熱が**十分**
な肉の断面

断面の肉の色で加熱が十分かどうか判断することは危険！

※注 鶏ムネ肉300gで実験したところ、肉の中心部がお湯と同じ温度になるのに、鶏肉をお湯に入れてから約70分かかっています※1。つまり、63℃で調理する場合、合計で約100分間、64～65℃に保ったお湯で調理を続ける必要があります。

キケン！

次のような作り方では、食中毒菌が十分殺菌できない場合があります。

- ✗ 沸騰したお湯に肉を入れ、火を止めて、冷めるまで放置するだけ！
同様に30分放置、50分放置など、時間を示したものもありますが、いずれも中心部の温度が上がりきらないまま、水温が下がってしまいます。
- ✗ フライパンで肉の表面を焼いた後、アルミホイルで包み、余熱で火を通すだけ！

ハンバーグや揚げ物などの加熱は、 肉の中心部で75℃1分間以上の加熱が必要です。

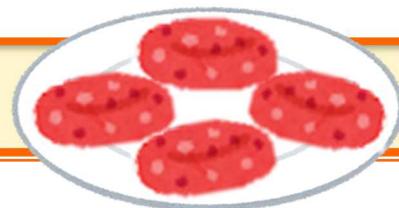
低温調理に限らず、厚みのある肉では、その断面だけで加熱が十分かどうか判断することが難しい場合があります。ここでは、焼き上がりの見分けが難しいハンバーグについて、ポイントをお伝えします。

ハンバーグ

キケン!

牛肉100%のハンバーグでも、必ず内部までしっかり加熱しましょう!

⚠ ひき肉を使うハンバーグでは、牛肉100%であっても、食中毒菌が内部まで入り込んでいます。必ず内部までしっかり加熱してください。牛肉、豚肉とも肉の中心部の温度で75℃1分間以上の加熱が必要です。



ポイント!

- ◇ ハンバーグを焼く際には、フライパンにフタをしましょう。
フタをしないと、中心部の温度を75℃まで上げることが難しくなります。
- ◇ ハンバーグの断面の肉の色だけで、加熱が十分か判断することは危険です。
肉の赤い色は、殺菌に必要な75℃より低い温度でも変わります。
- ◇ **必ずハンバーグの中央に竹串を刺して、肉汁が透明であることを確認しましょう。**



調理の際には必ずフタをする!



竹串を刺して、肉汁が透明であることを確認する。

「加熱調理の科学的情報の解析及び画像の開発報告書」(内閣府食品安全委員会)をもとに作成
<https://www.fsc.go.jp/fscis/survey/show/cho20210040001>

肉の加熱調理の注意点

- ◇ 断面の肉の色で十分な加熱ができたかを判断しない。
- ◇ 自己流で温度を下げたり、時間を短くしない。
- ◇ 肉の中心部の温度を確認する。
- ◇ 肉の部位、大きさ、厚さにより、加熱時間が異なるので、加熱時間を調整する。
- ◇ 下味をなじませるために放置するときは、冷蔵庫で保存する。

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中! (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)