

お肉の低温調理ってほんとうに安全？



みてみて！
低温調理でサラダチキン
を作っているよ！おいしそう
でしょう♪
一緒に食べよう！

それってほんとうに中まで
加熱できている？
低温調理したお肉は、中心部
まで火が通っていない可能
性があるよ！



低温調理とは・・・

通常よりも「低温」でじっくり加熱する調理法です。素材をやわらかくジューシーにすることが目的です。お肉を袋に入れて空気を抜き、温度を一定に保って湯煎を行う方法が主流です。最近は低温調理器が手ごろな価格になり、家庭でも鶏ハムやサラダチキンを作る方が増えています。

お肉はどうやって調理するのが安全なの？

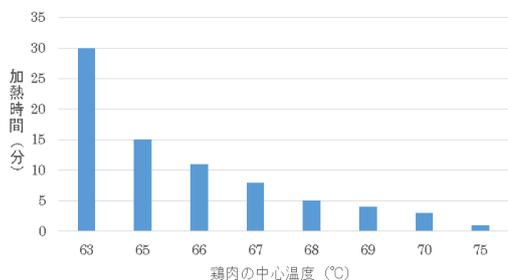
食肉には腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなど、食中毒の原因となる微生物が付着している可能性があるため、十分な加熱が必要です。

厚生労働省は、食肉の加熱条件について、中心部を 75℃ 1 分間以上加熱するか、それと同等の加熱を必要としています。中心部の温度が低いとより長い時間の加熱が必要になります。

鶏肉では、特にカンピロバクターに注意する必要があります。

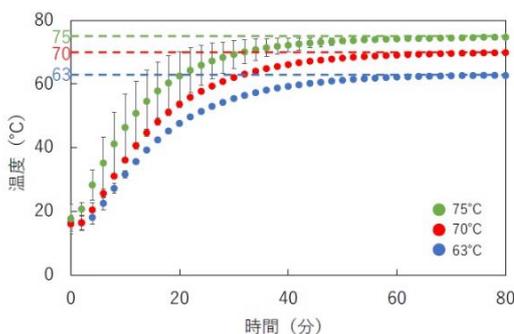
具体的な加熱条件は？

鶏肉の中心温度・時間



左上の図は、鶏肉の加熱条件について中心温度ごとに何分加熱が必要か表したグラフです。中心部 75℃では1分間ですが、63℃では30分間も加熱が必要になります。

中心部の温度管理ができていない場合、十分に殺菌されていない可能性があります。



左下の図は、鶏ムネ肉 300g を 63～75℃で湯せんした場合の肉内部の最低温度の変化です（※食品安全委員会ホームページより）。63℃で湯せんした場合、肉の中心温度が63℃に達するには約70分必要で、さらにここから30分加熱するため計100分の加熱時間が必要です。



低温調理って気軽においしいものが作れると思っていたけれど、安全に作るには結構注意することがたくさんあるんだね・・・



お肉を安全に食べるには、中心部までよく加熱する必要があるからね。低温調理では中心部の温度が上がるまでとても時間がかかってしまうんだ。

低温調理をするとき、気を付けること！

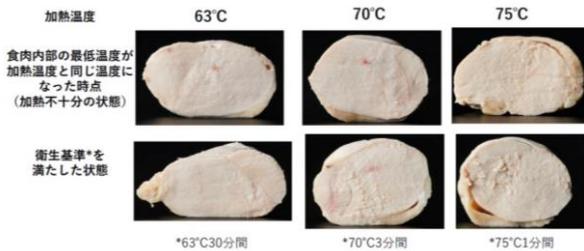
湯せんを行う機械の温度は、水温の設定温度であり、お肉の中心部の温度ではありません。63℃に設定した低温調理器具で30分加熱しても、**外観は火が通っているように見えても**、中心部の温度は63℃に達していません。安全に食べるためには肉の厚さによって加熱時間を伸ばすことも必要です。自己流で温度を下げたり加熱時間を短くすることはやめましょう。

余熱を利用する調理法はやめましょう。沸騰した鍋に食材を入れてすぐ火を止める方法では中心温度が上がりにません。確実に中まで火が通ったことを確認するには、中心温度計を用いてお肉の中心温度を計ることが有効です。

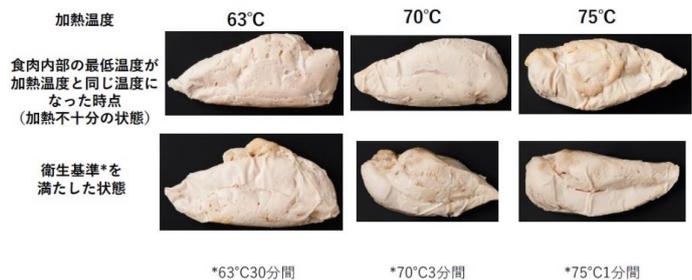


低温調理をすると、断面や外観を見ただけでは中まで火が通っているかわからない！

63～75℃で加熱した鶏ムネ肉の断面
(※食品安全委員会ホームページより)



63～75℃で加熱した鶏ムネ肉の外観
(※食品安全委員会ホームページより)



▼衛生管理のポイント▼

- ・食材の外側の温度でなく、**中心温度**を管理する（中心部63℃であれば30分間以上）。
- ・中心温度計を用いて、「**中心部まで十分に加熱されているか確認すること**」が有効です。
- ・高齢者や子ども、妊娠中の方、免疫力が低下している方は、食中毒になると重症化しやすいため、**十分に加熱された食肉料理を食べましょう。**



鶏肉の中心温度を測定しているようす
(※食品安全委員会ホームページより)

食中毒予防3原則

食中毒原因菌等を

「**つけない!**」



手洗い・
二次汚染防止

「**ふやさない!**」



早めに冷蔵
早めに調理
早めに食べる

「**やっつける!**」



十分な加熱・
洗浄・消毒