

安全においしく！お肉の低温調理

低温調理は、お肉を柔らかくジューシーに仕上げることができ、おいしいですよ♪ でも**加熱不足のお肉を食べると食中毒**を起こす危険があります！

特に、**加熱不足の鶏肉によるカンピロバクター食中毒**が多く発生しています。



<<安全な低温調理のポイント>>

●正しいレシピで温度と時間の管理を●

低温調理器や公式HPが出している正しいレシピで、器具も用いて温度と時間の管理をしましょう。

思っている以上に安全な低温調理は時間がかかります。

●自己流アレンジは禁物●

肉の見た目では、食中毒を防ぐ安全な加熱ができたかどうか見分けが付きません。肉の大きさや厚さによって、内部温度上昇にかかる時間も変わるため、経験や勘をもとに「〇分加熱する」と決めないようにしましょう。

●余熱利用レシピは×●

最近レシピサイト等で、余熱を利用したレシピが「簡単」と紹介されていることがあります。塊肉の表面を焼いた後アルミホイルで包む、肉をジッパー付き袋に入れ沸騰させた後、火を止めた湯につけっぱなしにするなど、余熱を利用するレシピは、肉の内部温度が食中毒を防止できるほど上がらないため、やめましょう。

詳しく知りたい方は、食品安全委員会のHPをご覧ください。

「肉を低温で安全においしく調理するコツをお教えします！」

https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html

大津市保健所衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2F

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373

MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp