

肉の低温調理、 中までしっかり 加熱できていますか？



肉には様々な食中毒菌が潜んでいます。

(カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ属菌など)

安全に肉を調理するには、肉の中心部までしっかり加熱することが必要です。

低温調理を行う場合も同様に、中心部まで加熱できているか必ず確認しましょう。

検証実験

しっかり加熱するには…

中心部を63℃以上で30分以上、またはこれと同等以上
加熱する必要があります。



63℃に設定した低温調理器具※で30分加熱した豚ロース

※食材を真空包装し、湯煎により加熱する器具を使用しました。

外観



外側は
火が通っているように
見えるのに…

断面



中心部の温度は63℃に達していません。

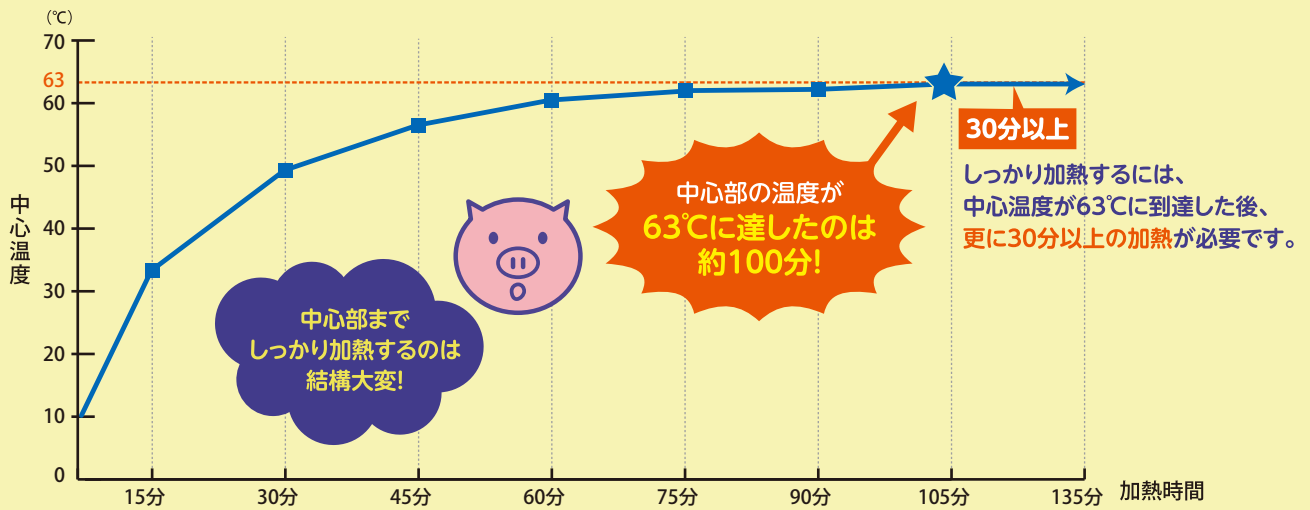
しっかり加熱するのは
意外と難しい!



裏面：中心部までしっかり加熱するには時間がかかります

【豚ロース肉の中心温度の変化】

63℃に設定した低温調理器具で、300g前後、厚さ約4.0cmの豚ロース肉3検体を湯煎により加熱しました。



肉の中心温度が設定温度まで上昇するには時間がかかります。
また、低温調理器具の設定温度まで上昇しなかった検体もありました。
(3検体中2検体)

安全な低温調理肉を作るために重要なこと

- 1 肉の中心部が63℃以上で30分以上、
またはこれと同等以上加熱する必要があります。
調理後は、肉の内部まで加熱され、色が変わっているか必ず確認しましょう。
- 2 肉の厚さ等により加熱に要する時間は異なります。
低温調理器具を使う際は、レシピ等を過信せず、
高めの温度と長めの時間に設定しましょう。

食品衛生に関するご相談やお問合せは、お住まいの区の福祉保健センター生活衛生課で受け付けています。

窓口	所在地	電話番号	窓口	所在地	電話番号
鶴見区	鶴見区鶴見中央3-20-1	510-1842	金沢区	金沢区泥亀2-9-1	788-7871
神奈川区	神奈川区広台太田町3-8	411-7141	港北区	港北区大豆戸町26-1	540-2370
西区	西区中央1-5-10	320-8442	緑区	緑区寺山町118	930-2365
中区	中区日本大通35	224-8337	青葉区	青葉区市ケ尾町31-4	978-2463
南区	南区浦舟町2-33	341-1191	都筑区	都筑区茅ヶ崎中央32-1	948-2356
港南区	港南区港南4-2-10	847-8444	戸塚区	戸塚区戸塚町16-17	866-8474
保土ヶ谷区	保土ヶ谷区川辺町2-9	334-6361	栄区	栄区桂町303-19	894-6967
旭区	旭区鶴ヶ峰1-4-12	954-6166	泉区	泉区和泉中央北5-1-1	800-2451
磯子区	磯子区磯子3-5-1	750-2451	瀬谷区	瀬谷区二ツ橋町190	367-5751