

アニサキスによる食中毒を防ぐには。

火を通せばアニサキス食中毒の心配はいりませんが、生のまま食べるとどうしてもリスクが残ります。リスクを下げる4つのステップで、より安全に食べたいものです。

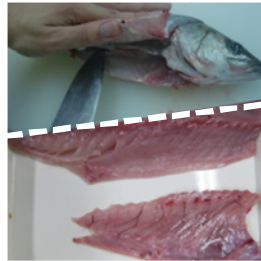
選ぶ。step1



新鮮な魚を選びます。

step2

すぐ^{さば}捌く。



すぐに内臓を除去。内臓近くの身も骨ごと削ぎ落します。

よく見る。step3



光に透かしてよく見て取り除きます。

こまかく^{step4}切る。



飾り包丁を入れる、薄切りにする、細かくたたくとgood。

酢でしめる。よくある誤解

酢、醤油、わさびなどの調味料・薬味ではアニサキスは死にません。

コラム
どこからきてどこにいく？
アニサキス！

アニサキスはどこからやってくるのでしょうか？ ヒトのお腹を痛くするために生まれてきたのでしょうか。

アニサキスの卵は海中で幼虫になり、幼虫はオキアミなどに食べられます。そのオキアミは魚やイカに食べられ、魚やイカはクジラやイルカなどの海産哺乳類に食べられます。海産哺乳類の中でアニサキスは親となって卵を産み、生まれた卵は宿主のクジラやイルカの糞と一緒に海中に出ていくのです！

ところがアニサキスが寄生した魚やイカがクジラやイルカではなく、ヒトに食べられてしまったらどうでしょう。これがアニサキス食中毒です。アニサキスはヒトの中に入っても親になれず、最終的には死んでしまいます。

アニサキスはヒトのお腹を痛くするために生まれたのではなく、ヒトのお腹の中に間違えて入ってしまった結果お腹を痛くしてしまうということだったのです…。

「ルイベ」（冷凍の魚の刺身）にするとアニサキスは死んじゃうんだあ…先人の知恵だね…



加熱・冷凍が確実な安全策

天然魚は外海でアニサキスに寄生されませんが（右のコラム参照）、養殖魚はアニサキスに寄生されることは非常にまれです。まず食中毒の心配はありません。天然魚の場合でも、アニサキスは熱と冷凍に弱いので、

- ① 60℃以上で加熱調理
- ② -20℃で24時間冷凍

すると死んでしまいます。絶対安全に食べたい場合、加熱調理か冷凍処理しか方法はあります。なお、家庭用冷蔵庫では、冷凍不十分でアニサキスが生き残ってしまうことがありますので、自宅でも冷凍処理するときは注意しましょう。

そのまますで食べるなら…

冷凍または加熱していない天然の魚介類を生で味わいたい場合は、アニサキスのリスクはどうしても残ってしまいます。それを踏まえたうえで、次の方法でリスクを下げましょう。

step1 [新鮮な魚を選ぶ]

魚が死ぬと、内臓にいたアニサキスはほとんど周囲の身の中にもぐりこんでいき、見つけて取り除くのが難しくなってしまいます。まるのままの魚を買うときは、鮮度のよいものを選びましょう。

step2 [できるだけすぐに^{さば}捌く]

鮮度が落ちる前に、なるべく早く内臓を除去してください。内臓近くの身も、ア

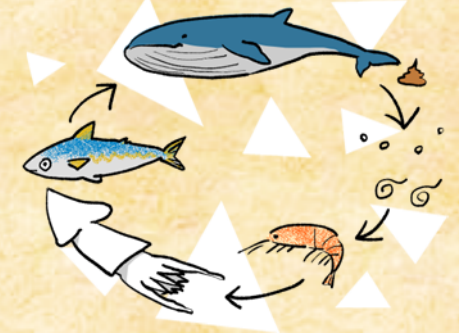
ニサキスが既に入りこんでいることがあるため骨ごと削ぎ落としましょう。

step3 [よく見て取り除く]

身の中にアニサキスがないか、光に透かして注意深く見て取り除きましょう。色が透明に近いので、プロでもすべて取りきるの大変です。刺身用のおろし身を買った場合でも、家庭でよく見て取り除くことが大切です。

step4 [こまかく切って傷つける]

厚切りにするよりは、薄く細かく切るほうがよいでしょう。取りきれなかったアニサキスが身に残っていても、うまく傷をつければ弱って食中毒が起りづらくなります。



※内臓は生で食べないでください。※冷凍・加熱以外の方法では、リスクを下げることはできませんが、完全に防ぐことは困難です。