

キッチンメール  
Kitchenmailは札幌市保健所が発行しています。

# Kitchen Mail No.48

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

もっとあんぜんに  
**食**べたい、  
べてほしい  
人のための情報誌。

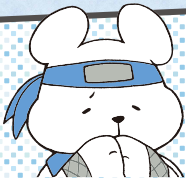
SAPPORO

今回のテーマは...

特集

## お肉の低温調理!

低温調理したお肉って  
やわらかくて美味しい!...でも?



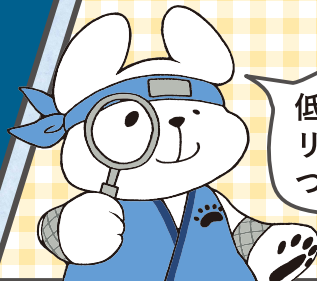
写真を見ると生っぽく  
見えるけど...

ちゃんと火が  
通っているか心配だなあ

その低温調理



本当に大丈夫?



低温調理の  
リスクや注意点に  
ついて考えよう!

# そもそも低温調理ってなあに？

『通常の加熱温度よりも  
低い温度(70℃以下くらい)で  
食品を調理する方法のこと』

しっとり! / よくある低温調理の例 / ジューシー!



鶏ハム



ローストビーフ



## 低温調理器

低温で、じっくり食品を加熱するための機器。鍋に取りつけて、鍋の中のお湯の温度を一定に保つタイプが一般的。



札幌市オリジナル手洗い・うがい啓発ソング  
公式キャラクター しろくま忍者

## お肉と加熱調理の関係



つまり低温調理の温度帯ならお肉をやわらかくジューシーに仕上げつつ、

一挙

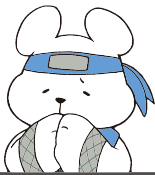
両得!

殺菌もできちゃう...ってこと!?



まあ、待て待て。低い温度で調理するってことは**食中毒のリスク**があるってこと、わかってる?

わわっ...



食中毒のことならなんでも聞いて! ばいぎん忍者



加熱不十分だとこ～んな菌がお肉に残っているかもしれないだよ

～お肉についている一般的な食中毒菌～

## カンピロバクター

症状: 下痢、腹痛、発熱など  
手足のしびれ、呼吸困難などの合併症を起こすことがある。

## 腸管出血性大腸菌(O157など)

症状: 激しい腹痛、水様便、血便が特徴。重症化した場合、死亡することもある。

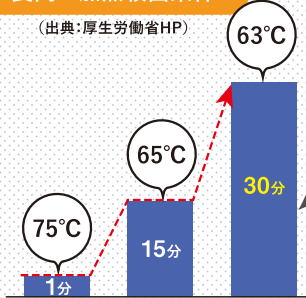
ひえ...こんなに重い症状になることもあるんだね



# どのくらいの時間加熱したらいいかな？

## 食肉の加熱殺菌条件

(出典:厚生労働省HP)



低温だと、より**長い時間**加熱しないと、十分に殺菌されないよ

つまり

温度を低くするかわりに  
長い時間をかけて  
殺菌する

ってことなんだね

63℃だと30分もかかるのか



でもでも、レシピサイトや料理本のとおり調理すれば大丈夫だよな?

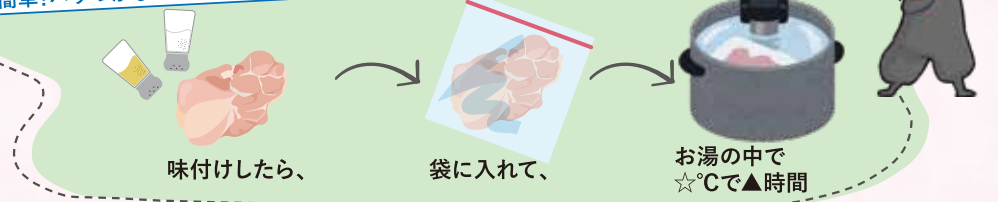
えっ

それはどうかな...?



## よくある低温調理のレシピはこんな感じだね

〈簡単!バサつかない!ジューシーな鶏ハムレシピ〉



なにが問題なの?

ふふふ... 低温調理で重要なポイントはなんだったかな?

知ってるよ、**温度と時間**でしょう? 低温調理器でお鍋の温度を管理すればばっちりだよ

そうだね。でも**お湯の温度**だけに気をとられて、大事なことを忘れていないかい?

## お湯の温度は肉の中心温度と同じではないよ!

本当だ! 長い間お湯に入れていたけど肉の中まで温度が上がっていない!

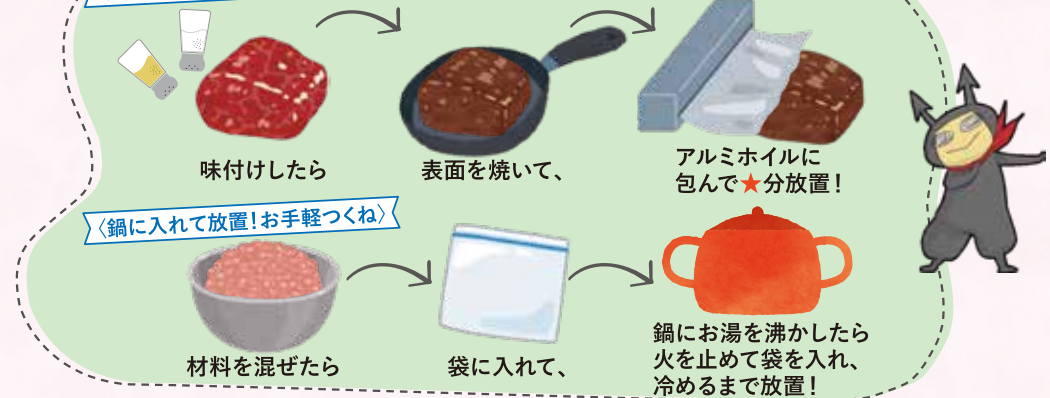
低温調理では加熱殺菌に時間がかかる上に、**肉の中心部の温度を上げるのにも時間がかかるんだ**

ひひひ 肉の中はまだ快適だな... 増えちゃうぞ~

肉300g(鶏むね肉1枚程度)の中心温度がお湯と同じ温度まで上昇するのに、1時間以上もかかったという実験結果があります。  
(出典:内閣府食品安全委員会HP)

## こんなレシピもよくみるね~

〈焼くのは表面だけ!自家製ローストビーフ〉



調理途中で加熱を止めて、食品やお湯、調理器具に残った熱だけで調理する、「**余熱調理**」という方法だね

余熱でじっくり火が通るから大丈夫...なのかな?

実は**余熱調理も注意が必要だよ**

## 余熱では温度が上がらないことも

加熱しながら十分に肉の中心温度を上げないと、余熱を利用して内部温度が低いままのことがあります。

肉の余熱調理をするときは、**加熱殺菌の条件を満たしているか、よく確認する必要があります。**

2ページを見てね!

でも肉の色が変わっていれば、ちゃんと火が通っているよね?

本当にそうかな? 次のページを見て!

あまり深く考えなくても切って断面を確認すれば大丈夫じゃないかな...?

## 鶏むね肉を加熱した時の断面の写真

(出典:内閣府食品安全委員会HP)

OK 加熱が十分な鶏肉



中心温度が63°Cになった後、30分間加熱をキープ

NG 加熱が不十分な鶏肉



中心温度が63°Cになった時点



どちらも白くて同じに見える!



断面の見た目では  
加熱が十分かどうか  
わかりません!

レシピにはお湯の温度しか書いていないことがあるし、  
見た目でもわからないし...  
安全に低温調理するには、どうすればいいんだろう?



じゃあ、肉の中心温度を  
中心温度計で  
測ってみよう



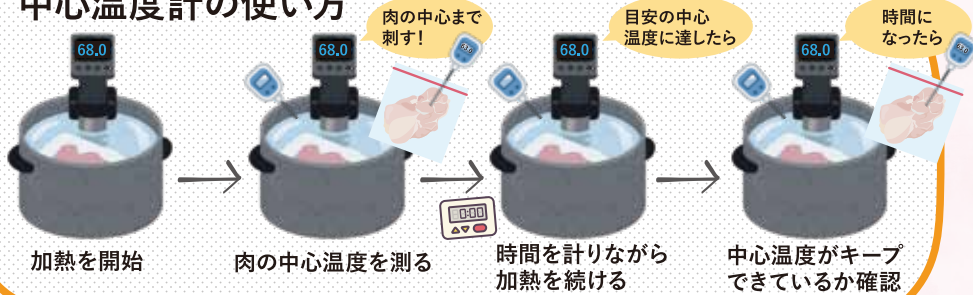
### 中心温度計

食品内部の温度を測る  
ための温度計。  
センサー部分を  
食品に刺して  
使用。  
ホームセンター  
などで購入可能。



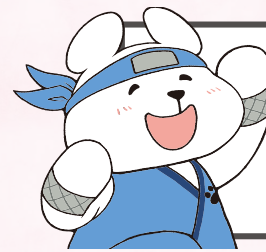
センサー

### 中心温度計の使い方



肉の中心部が殺菌に必要な温度と時間で  
加熱できているかを確認するんだ  
※63°C以上で30分以上が目安になるよ

自分で確認すると  
安心だね



低温調理のことがよくわかったよ  
リスクについても理解しておかないとね



うんうん

### ~低温調理の注意点まとめ~

①適切に調理しないと、加熱不十分で  
食中毒になるリスクがある

たかが食中毒とあなどってはダメ!  
肉による食中毒は重症化や死に至ることもある。



②中心温度計とタイマーを使って、  
中心部の加熱温度と加熱時間を  
しっかり確認する

目安は中心温度63°C以上で30分以上。



③レシピを過信しない

インターネット上には危険なレシピも...。  
余熱調理には特に注意しよう。



中心温度が目的の温度に達するまでの  
時間は、肉の大きさや鍋の大きさなど  
によっても左右されるよ

実際に調理するときは、  
温度高め・時間長めを  
心がけるとより安全だね

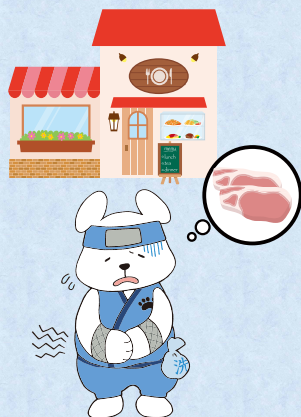


子どもや高齢者などの抵抗力の弱い方は、食中毒になると特に重症化しやすいため、リスクのある調理法はできるだけ避け、お肉は十分に加熱して食べましょう。

# お店で食べたら絶対大丈夫…？

低温調理は、一般家庭でも飲食店でも、適切な温度で加熱し、きちんと温度管理ができなければ、加熱に失敗するリスクのある調理方法であることに変わりはありません。

札幌市内の飲食店で発生したカンピロバクター食中毒の中には、低温調理した肉料理が提供されていた事例もあります。



不適切な調理を行っている飲食店に対しては、保健所が衛生指導を行っています。



札幌市ホームページでは、過去のキッチンメールを読むことができます。食品に関するいろいろな知識を身につけよう！

キッチンメールバックナンバー



キッチンメール第48号 特集「お肉の低温調理」は

内閣府食品安全委員会ホームページ <https://www.fsc.go.jp/>

「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！」を参考に札幌市が作成しました。

## 食品衛生に関する相談窓口

保健所	食の安全推進課	中央区大通西19丁目 (WEST193階)	TEL.622-5170
広域食品監視センター	食の安全推進課	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	TEL.641-0635
中央保健センター	健康・子ども課	中央区大通西2丁目	TEL.205-3356
北保健センター	健康・子ども課	北区北25条西6丁目	TEL.757-1183
東保健センター	健康・子ども課	東区北10条東7丁目	TEL.711-3213
白石保健センター	健康・子ども課	白石区南郷通1丁目南8	TEL.862-1883
厚別保健センター	健康・子ども課	厚別区厚別中央1条5丁目	TEL.895-5921
豊平保健センター	健康・子ども課	豊平区平岸6条10丁目	TEL.822-2478
清田保健センター	健康・子ども課	清田区平岡1条1丁目	TEL.889-2408
南保健センター	健康・子ども課	南区真駒内幸町1丁目	TEL.581-5213
西保健センター	健康・子ども課	西区琴似2条7丁目	TEL.621-4247
手稲保健センター	健康・子ども課	手稲区前田1条11丁目	TEL.688-8598

発行年月：令和6年(2024年)1月

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課

[https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen\\_mail/index.html](https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/index.html)

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。