

# 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

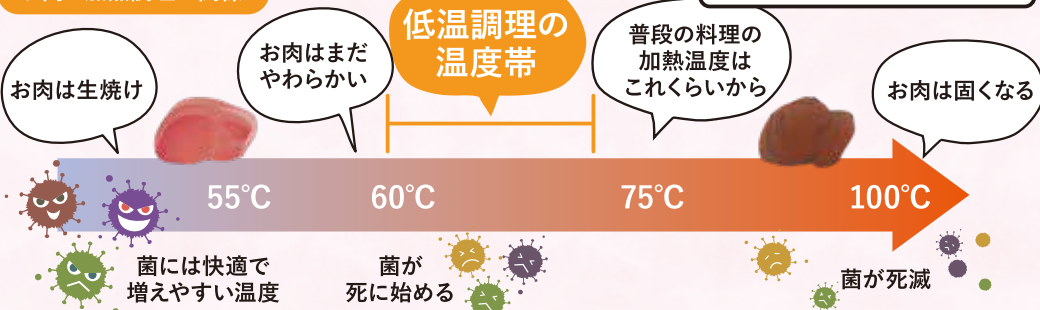
低温で、じっくり食品を加熱するための機器。鍋に取りつけて、鍋の中のお湯の温度を一定に保つタイプが一般的。

ふむ  
ふむ...



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

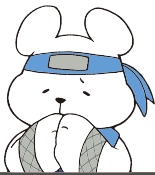
両得!

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  
しれないんだよ



～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。

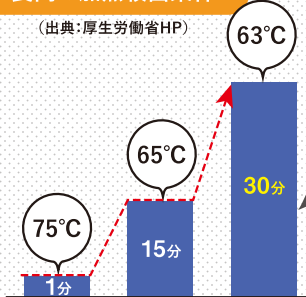
ひえ...  
こんなに重い症状に  
なることもあるんだね



# 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



63°Cだと  
30分もかかるのか

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



メモ  
メモ

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...?

