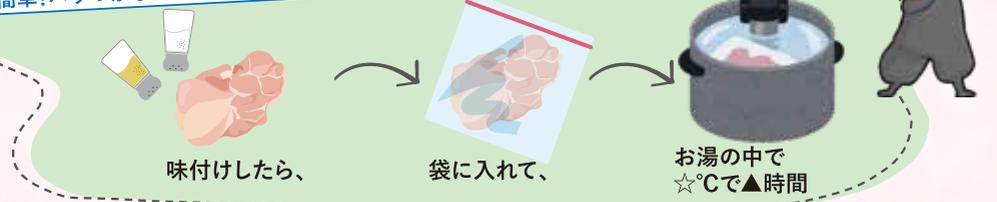


## よくある低温調理のレシピはこんな感じだね

〈簡単!バサつかない!ジューシーな鶏ハムレシピ〉



## 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〉



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?

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

## ⚠️ 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)

## ⚠️ 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、余熱を利用しても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...?