



低温調理とは？お肉の話

ねりま食品衛生だより第78号 令和5年1月4日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633



今般、家庭でも使える低温調理器が販売されています。やわらかいお肉料理を作ることができる一方で、正しく調理をしないと、食中毒を起こす可能性があります。今回は、皆さんに正しく理解していただくため、お肉と低温調理について特集します。



そもそも

低温調理とは？

普段、焼き肉やステーキ等のお肉を焼くときは、高温で一気に焼き上げると思います。

低温調理は、専用の機器を使って、低温で長い時間かけて、お肉を湯煎し、食材の中心部まで加熱する調理方法です。

鶏刺しのような加熱していないお肉と違い、正しい方法で調理された低温調理のお肉は、中心部まで加熱ができています。



低温調理は安全なのか？

低温調理が安全かどうかは、**作り方によって決まります。**

低温調理の際の加熱が不足すると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などによる食中毒を起こしてしまいます。安全に食べるには、決まった温度でしっかりと時間をかけて調理することが大切です。



見た目だけで
中まで加熱されているか
判断が難しい！

右の図のように、**しっかり加熱したお肉と、加熱が足りていないお肉の見分けるのは難しいです。**見た目ではなく、決められた温度、時間で調理しましょう。

加熱温度

63°C

70°C

75°C

食肉内部の最低温度が加熱温度と同じ温度になった時点（加熱不十分の状態）



衛生基準*を満たした状態



*63°C30分間

*70°C3分間

*75°C1分間

【鶏ムネ肉を加熱した時の断面】

内部の温度が加熱温度に達した肉（上段）と、一定の温度と時間が維持され食肉製品の規格基準を満たした肉（下段）






出典：食品安全委員会ホームページ

(https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html)

どれくらい加熱すればよいのか？

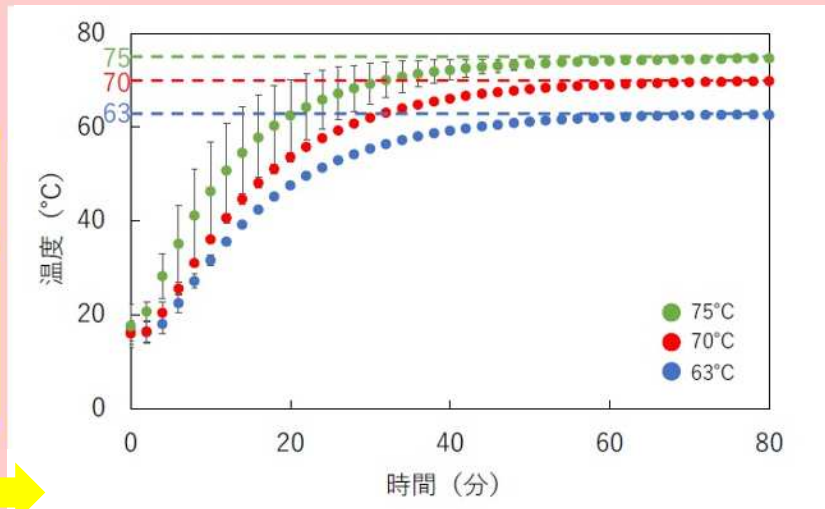
お肉には、右の表のような食中毒を起こす細菌がついていることがあります。これらの細菌は熱に弱く、「75℃で1分以上の加熱」で死滅します。このため、お肉を加熱する際は、「**中心部**を75℃で1分以上加熱」する、もしくはこれと同等の加熱をすることが推奨されています。

※同等の加熱例：70℃で3分以上
63℃で30分以上

種類	特に関連のある食中毒菌など	主な症状 おおよその潜伏期間	重症化すると…
牛肉 	腸管出血性大腸菌 (O157など)	腹痛、下痢 (水様便、血便) 1日～14日	溶血性尿毒症症候群 急性腎不全、血小板減少、溶血性貧血の合併症 ●感染者の10%が重症化し、3～5%が死に至る。
豚肉 	E型肝炎ウイルス	発熱、悪心、腹痛、黄疸 2週～9週	劇症肝炎 急性肝不全、意識障害、昏睡 ●重症者の致死率は1～2%。妊産婦の場合は20%と高率になる。
鶏肉 	カンピロバクター	下痢 (水様便、血便)、発熱 2日～5日	ギランバレー症候群 自己免疫疾患、手足のマヒ、呼吸困難 ●重症化はまれだが、合併症で死に至る場合がある。

低温調理は思っている以上に時間がかかる！

右の図は、鶏むね肉 (300g、厚さ3cm) を63℃、70℃、75℃でそれぞれ低温調理器で湯煎した時の温度と時間のグラフです。湯煎前の鶏むね肉の温度が15℃前後の場合、中心部の温度が63℃になるまで約68分、そこから30分温度を維持するため、計約100分かかります。



出典：食品安全委員会ホームページ
(https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html)



低温調理って、気軽に作れると思っていたけれど、安全に作るには結構注意することがたくさんあるのね～

ちなみに…

練馬区保健所ではお店の営業者に対し、安全な食事を提供するため、「**中心部**を75℃で1分以上加熱」するように日々指導しています！



ポイント

低温調理をするときに気を付けること！

- 肉の種類、厚さによって加熱温度や時間が異なります。調理をするときは、機器の説明書等を確認し、温度や時間の条件を守りましょう！
→中心温度計を活用するのもおすすめです！
- 自己流のアレンジはやめましょう！
→やわらかいほうが好きだからと言って、加熱時間を短くしたり、温度を下げるとしっかり殺菌できません！
- 余熱での調理はやめましょう！
→火を止め、余熱で調理しようとする、お肉の中心温度が上がりにません。

