新潟県

食の安全・安心クイズ

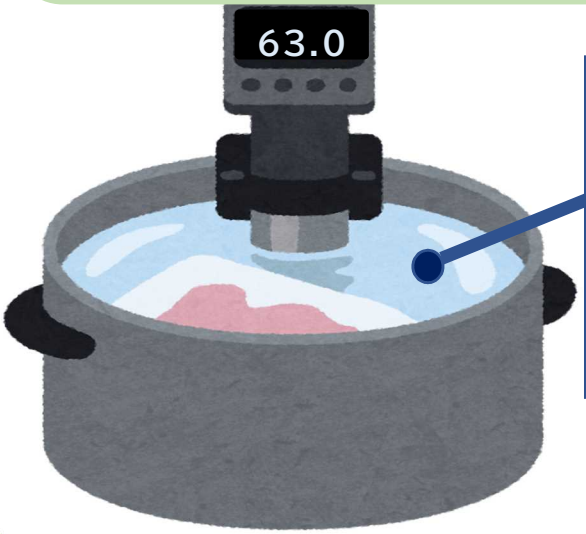
作るなら

第9弾：正しく作ろう！肉の低温調理

お肉の低温調理が人気って聞いたよ？

『しっとりお肉』に仕上がるらしいけど、
加熱不足は食中毒の原因になることも!!
気を付けなきゃね。ここでクイズだよ！

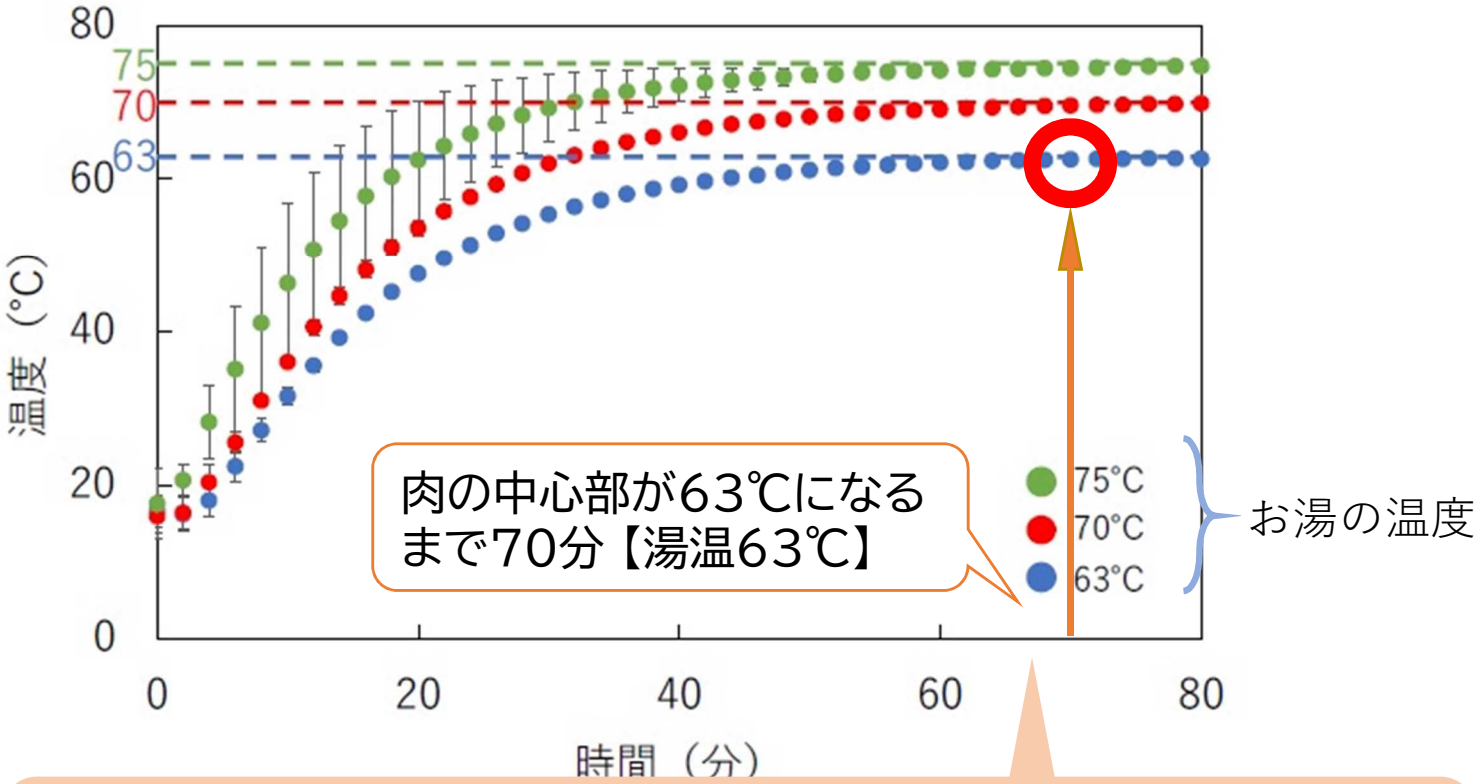
お肉を安全に食べるには少なくとも63℃で30分間の加熱が必要と言われているけれど、
次の方法は、十分な加熱と言えるかな？



低温調理器で63℃に維持したお湯に、肉のかたまりを30分間浸ける

ヒント

肉の表面だけでなく<u>中心部まで63℃、30分</u>の熱を加える必要があるよ。
実験では、厚さ約3㎝の鶏ムネ肉を63℃設定のお湯に入れると中心部が63℃になるまで約70分もかかったそうだよ※



カンピロバクターなどの食中毒菌をやっつけるには、ここから<u>さらに30分間以上の加熱が必要</u>

食品安全委員会作成のホームページには、鶏肉や牛肉の低温調理を安全においしく調理するコツが掲載されています。
興味のある方は、右のQRコードからご覧ください。

正解は、「不十分」（中心部まで十分に加熱してください）

※　出典：食品安全委員会「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！」
https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html