



# お肉の安全な調理のしかた

食中毒などを予防し、お肉を安全に食べるためのポイントを、ハンバーグの調理手順に沿って確認してみましょう。

教えて～  
しろくま忍者！



## ローストビーフは赤いけど生焼け？

ローストビーフは、お肉の色が変化しにくい比較的低温で加熱するためお肉が赤く見えるのです。この加熱温度や加熱時間は、法律で厳しく定められており、病原微生物を死滅させることができます。家庭で作る時は、お肉中心部の温度をしっかりと確認しましょう。

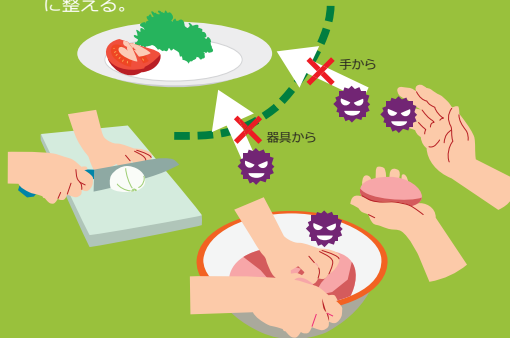
### ① 材料を準備する

(2人分) 合挽き肉 160g・玉ねぎ 1/4個・卵 1/2個・パン粉 1/4カップ・牛乳適量・塩コショウ少々・ケチャップ大さじ2・ウスターソース大さじ2



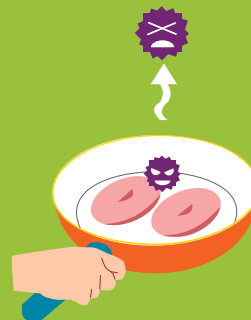
### ② 切る、こねる、形を整える

サラダなどの生野菜を添える時は、肉を調理する前に切つて準備しておく。パン粉を牛乳にひたひたに浸しておく。玉ねぎはみじん切りにして、ラップをかけて電子レンジ500Wで30秒加熱する。合挽き肉、玉ねぎ、牛乳に浸したパン粉、割りとした卵、塩コショウを入れて手でこねる。2等分にして小判形に整える。



### ③ 蒸し焼きにする

フライパンを中火にかけて油をひき、小判形に整えたタネを入れる。3、4分ほど焼き、焼き色がついたら裏返しにしてフタをし、4、5分蒸し焼きにする。



### ④ ソースをつくり、盛付ける

ハンバーグを取り出し、少量の水、ケチャップ、ウスターソースをフライパンに入れて加熱してソースをつくる。ハンバーグにソースをかけてできあがり。



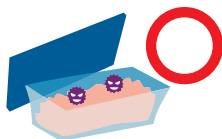
## 「交差汚染」 防止！

「交差汚染」とは、お肉に付着している食中毒菌が調理器具や手などを介して他の食品などに移ってしまうことです。

食中毒菌は目に見えないので、いつのまにか菌が移っているかもしれません。交差汚染を意識して料理をしましょう。

### 生肉は密閉容器で保存しよう

お肉のドリップ(汁)には食中毒菌が含まれています。肉やドリップが他の食品に付かないよう、密閉容器で保管しましょう。



### 生肉に触ったら必ず手洗い

生肉に触った後は、手に食中毒菌が残らないように石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。爪の間は食中毒菌や汚れをきれいに落とすにきくため、ビニール袋を使用して肉をこね、手が汚れないようにしてもよいでしょう。



### 調理器具に食中毒菌を残さない

生肉に触れた包丁やまな板、ボウルはしっかり洗浄消毒を行ってから次の食品の調理に使用しましょう。お肉専用の調理器具を用意すると、より安全です。

また、調理器具を洗浄する時は、洗浄済みの食器や食品に水が跳ねないようにしましょう。



## しっかり 加熱

食中毒菌や寄生虫などの病原微生物は、加熱で死滅させることができます。お肉は食中毒菌などに汚染されているという前提で、しっ

かりと加熱して食べましょう。中心部を75℃以上1分間以上加熱することで、食中毒菌を死滅させることができます。目安は、肉汁が透明になり、中心部までお肉の色が変わることです。



中心部が生ハンバーグ  
食中毒菌が死滅せずに残っているかも。



中心まで加熱されたハンバーグ  
お肉の色が白っぽく変わっています。