

# その低温調理

# 加熱足りてる？

「63°Cで30分茹でる」  
だけでは加熱不足！ 🔥

食肉を殺菌するには、肉の内部が63°Cに達したあと、30分以上維持することが必要。

厚さ3cmの鶏むね肉を63°Cで低温調理した場合、肉全体がその温度に到達するまでに約70分かかり、調理に計100分ほど時間を要することも！

## 余熱の調理は危険！ 🌡️

温度管理をせず、火を止めて余熱を利用するレシピは、食中毒を防止できる温度まで上がらないので、やめましょう。

【余熱を利用するレシピの例】

- 塊の牛肉の表面を焼いてからアルミホイルで包んでしばらく置いたローストビーフ
- 鶏肉をジッパー付き袋に入れ、火を止めたお湯につけてそのまま置いた鶏ハム

見た目では  
わからない… 🔎?

63°Cに達したばかりの鶏むね肉と、63°Cで30分維持したものの断面を見比べても、違いがありませんでした。

見た目やカンで加熱時間や肉の量（厚み）を変える「自己流アレンジ」は厳禁！



肉の内部が63°Cに達したばかりの肉（左）と  
63°Cで30分間維持した肉（右）  
(出展：食品安全委員会ホームページ  
[https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo\\_map/shokuhniku\\_teionchouri.html](https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html))

## MEMO

低温調理は肉の  
中心温度の確認が大事！  
加熱時間や肉の量（厚み）  
はしっかり守ろう！

## コバトン食の安心情報

令和7年  
12月号

埼玉県保健医療部 食品安全課 総務・安全推進担当

📞 048-830-3422 ☐ a3420-07@pref.saitama.lg.jp

もっとくわしく！

肉を低温で安全に  
おいしく調理するコツ  
(食品安全委員会ホームページ)



コバトン  
&さいたまっち