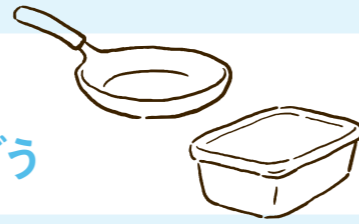


「作り置き」での食中毒を防ごう



忙しい毎日、「作り置き」したおかずを保存しておいて、後日に食べる機会もあるかと思えます。しかし、衛生管理の整った食品工場とは違って、ご家庭で調理する「作り置き」では食中毒に細心の注意が必要です。今回は、「作り置き」での食中毒予防のポイントについて紹介します。

調理時での予防ポイント

● 手洗い

特に「作り置き」では、食品に細菌をつけないように手洗いが大切です。調理前はもちろん、魚や肉を触った後などにはこまめに手を洗いましょう。しっかり洗うには、石けんでもみ洗いしてからすすぎまでを2回繰り返す、2度洗いが効果的です。

● 調理器具・保存容器の殺菌

きちんと洗った包丁やまな板、タッパーなどの保存容器も、保管している間に細菌がついてしまうことがあるので、熱湯やアルコールで殺菌したものを使うと良いでしょう。アルコールは、器具や容器に汚れや水分が残っているとほとんど効果がありません。しっかり汚れを落として、水分を良くふき取ってから使いましょう。

取り箸は、口をつけたものは決して使わず、清潔なものを使用しましょう。

保存時での予防ポイント

● 急速冷却

調理後の食品を保存する場合には、加熱後の急速冷却がポイントになります。熱いまま冷蔵庫に入れてもなかなか冷えません。シンクやフライパンに冷たい水をはり、鍋ごと入れてかき混ぜながら一気に冷却しましょう。

また、使い捨てのフリーザーバッグは「作り置き」の冷凍保存に便利に使えます。1食分ごと薄く平たくして小分けすれば、短時間での冷却や食材の整理もしやすく、食べる時に電子レンジで解凍できて便利です。

● 低温での保存・管理

急冷したら保存は必ず冷蔵で、長く持たせたい場合には冷凍で保存しましょう。日付を書いたシールなどを貼って、いつ調理したものか分かるようにしておくで管理しやすく安心です。

作り置きカレーでの食中毒事例

大鍋で大量に調理したカレーを常温で一晩寝かせてしまうと、ウェルシュ菌による食中毒の危険があります。ウェルシュ菌は「芽胞(がほう)」という熱に強い殻を作るのが特徴で、長時間煮込まれても芽胞の形で生き残るものがあります。「芽胞」のままであれば毒性はなく問題ありませんが、カレーの温度が発育に適した温度(20~50℃)まで下がると急速に増殖を始めます。においや味では全く分からないので、翌日以降にウェルシュ菌が増殖したカレーを食べて食中毒になる事例が報告されています。作り置きカレーでの食中毒を防ぐポイントは、本文でもご紹介したように、急速冷却してなるべく常温での時間を短くすることです。作り置きのカレーなどは「調理時によく加熱したから常温保存でも大丈夫」と過信しないようにしましょう。

あなたの「オススメの一品」をおしえてください!
わが家流 アイデアレシピ
コープ商品をつかった「わが家のアイデアレシピ」を組合員さんにお聞きしました!
Let's arrange!!

美濃
せいぎょう
牛乳
蔵 1L

本体価格 230円
税込価格 248円
次回予定 毎週



シナモンホットミルク

せいぎょう牛乳にシナモンパウダーを一振りして、ホットミルクにして飲んでいきます。夜、子どもを寝かしつけたあとのほっと一息つける時間です。せいぎょう牛乳は甘くてとっても大好きです。(各務原市 ふみさん)



牛肉とごぼうの
ごま醤油炒め
凍 200g

本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 5月3週



牛肉と野菜のチャプチェ

人参や玉ねぎなどの野菜や春雨を加えて、チャプチェのようなメニューにしています。子どもたちも大好きで、野菜もたくさん食べてくれるので、ストックしておいて、おかずに困った時に作っています。(岐阜市 そうけいママさん)



さば水煮缶
190g

本体価格 218円
税込価格 235円
次回予定 5月3週



さばの蒲焼風

さばの水煮に、片栗粉をまぶして揚げて、蒲焼風に味付けして食べたら、ボリュームが出て美味しかったです。(岐阜市 うさげんださん)



ぶりぶり
やきとり丼の具
凍 210g (2袋入り)

本体価格 368円
税込価格 397円
次回予定 5月3週



やきとり親子丼

やきとり丼の具を卵でとじました。義父にも小学生の娘にも好評でしたよ。(恵那市 ぴんさん)

開発改善



商品の改善

飛騨地方では、富山などの北陸地方で獲れたブリの塩蔵「塩ブリ」を年末に食べる風習があります。塩ブリは大変高価なため、手ごろな価格で食べられるように若ブリ(ハマチ)を使ってこの商品が作られました。

改善点

飛騨支所と三米商店の共同開発商品「若ぶり冷風干し」。組合員さんからの「パサつく」という声を受けて、調味液の塩分濃度はそのまま、漬け込み時間を3時間から5時間へと変更し、パサつきを改善しています。漬け込み時間や塩分濃度の試行錯誤を繰り返し、飛騨支所の組合員が試食に参加して納得のいく味に仕上がりました。

組合員の声

・フライパンで簡単に焼いて食べられます。ほどよい塩分で美味しいです。年末の飛騨の塩ブリを簡単に味わえます。
・今までよりパサパサした感じがなくて、おいしく食べられました。塩味も良い感じです。

コープとわが家 ~あつてよかった編~ 土岐市 K.Oさんの投稿より



おすすめ!



凍 135g×2
本体価格 668円
税込価格 721円