

つくり置きのお惣菜を冷凍保存するときの注意点

食材の保管に便利な冷凍。冷凍というと、品質劣化が少なく安心なイメージですが、食中毒の心配がなくなるわけではありません。今回は、特につくり置き食材の冷凍保存で気を付けてほしいことのお話です。

★冷凍では、殺菌はできません。

冷凍には殺菌効果があるようにも感じますが、細菌は冷凍されても死滅せずそのまま残っています。家庭でのつくり置きには以下のことに気を付けましょう。

①清潔につくりましょう

新鮮な食材、清潔な調理器具を使いましょう。
調理の最後に加熱工程があるものは、しっかり中まで加熱します。
詰める容器や器具も清潔なものを使いましょう。

②すぐに冷えるように小分けにしましょう

調理した温かいお惣菜は、なるべく早く冷やしましょう。冷凍庫に入れる前に小分けにしたり、液体のものは袋に入れて厚みを薄くすると効果的です。ゆっくり冷やすと、食材の温度が、細菌の増えやすい30～40℃付近に留まる時間が長くなり、冷やしている途中に細菌を増やしてしまいます。

また、冷凍庫に温かいままの食材を大量に入れると、周りの食品の温度も上がってしまうので気を付けましょう。

③食べる前にしっかり温めましょう

食品の中心部まで加熱して、細菌をやっつけます。電子レンジは加熱ムラがあるので、冷たい部分がないかを確認しましょう。カレーやシチューなど粘り気があるものも、中までかき混ぜながら均一に温度が入るようにしましょう。

自然解凍で利用できる冷凍食品は…

最近では、お弁当用の食材などで便利な、自然解凍で食べられる冷凍食品が人気です。こうした商品は、製造過程で厳しい取り扱いが定められ、食材の中心の加熱温度を何℃に何分保つかや使用器具や殺菌方法など、家庭では難しいような衛生管理もされています。

似たような冷凍食品でも、食べる前に加熱を必要としている場合もあります。この場合の「加熱」には食材を温めるためだけでなく、加熱殺菌の意味もあります。冷凍食品を利用する際は、調理法についての表示をよく見るのが大切です。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2024年
6月2週
(24号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

