

知って楽しい！ お肉の豆知識！ その1

お肉をおいしく安全に食べるために

食中毒予防の3原則

「つけない」「ふやさない」
「やっつける」



食中毒の原因となる菌を「つけない」

- ・調理前、食事前はしっかりと手洗いをしましょう。
- ・まな板はきれいに洗い、お肉・魚介類用（加熱用）は他の食材と使い分け、下ごしらえも野菜からはじめ、お肉は最後にしましょう。



食中毒の原因となる菌を「ふやさない」

- ・お肉は密閉できる保存袋に入れるなどして、他の食材と分けて、冷蔵庫などで低温保存をしましょう。
- ・冷蔵庫内は効果を保つために詰めすぎないようにしましょう。（70%以下の量が目安です。）



食中毒の原因となる菌を「やっつける」

- ・お肉は、赤みがなくなることを目安にしっかりと加熱しましょう。



知って楽しい！ お肉の豆知識！ その2

お肉をおいしく保存するために

- ・「冷蔵保存」は、空気にふれないように水分をふきとること
- ・「冷凍保存」は、一度に使いきれ量を小分けする



冷蔵保存（れいぞうほぞん）

- ・肉は空気にふれると酸化がすすんで風味が落ちてしまいます。おいしさを長持ちさせるには、余分な水分や肉汁（ドロップ）をペーパータオルでふき取りましょう。
- ・次に、ラップで包み、さらに密閉できる保存袋にいれて冷蔵庫内のチルド室で保存しましょう。



冷凍保存（れいとうほぞん）

- ・必要なときに必要な量を取り出せるように小分けするようにしましょう。
- ・ブロック肉も必要な厚さに切って1枚ずつ保存しましょう。
- ・保存期間は1か月程度を限度とし、保存袋に購入日を記載してなるべく早く使い切りましょう。



知って楽しい！ お肉の豆知識！ その3

お肉をおいしく料理するために

- ・「下ごしらえ」の工夫で、お肉をやわらかくする
- ・「冷凍肉の解凍」はゆっくりで、おいしさをにがさない



料理の下ごしらえのポイント

- ・ 焼く前に肉たたきや、麺棒で、肉をまんべんなくたたくことで、筋肉が粉碎されて収縮しにくくなるので、料理したときに肉の食感がやわらかくなります。
- ・ 塩をふって15分ほど置いてやくと、おいしく仕上がります。また、ワインやマリネ液に浸してから調理すると、さらにおいしさがまします。よくやいて食べましょう。



おいしく解凍するために

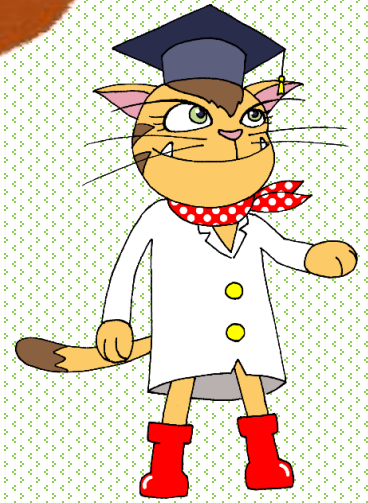
- ・ 冷凍した肉は、なるべくゆっくり解凍するようにしましょう。
- ・ 冷蔵庫内に数時間置くと半解凍となります。指で押したとき内部が少し凍っている状態で料理をするとおいしくできます。
- ・ 急ぐ際は、レンジの解凍機能も利用するとよいでしょう。
- ・ いきなり水やお湯につけると肉のうま味や風味が損なわれてしまいますので、ひかえましょう。



知って楽しい！ お肉の豆知識！ その4

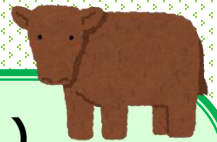
安全なお肉を食卓に届けるために

- ・ お肉は、食卓に届くまでに様々な規定のもとで管理されている
- ・ お肉は生でも食べられる？



お肉が食卓に届くまで

- ・ 農林水産省が定めた基準（「飼養衛生管理基準」）に基づいた衛生的な環境で牛・豚・鶏などを育てています。
- ・ 獣医師免許を持つ検査員が検査を行って、安全が確認されたお肉だけが出荷されます。
- ・ 国が定めた法律（「食品衛生法」）に基づき、保管方法や食肉店などの施設が管理され、お肉が衛生的に流通・販売されています。



お肉は生でも食べられる？

- ・ 「豚肉」は生では食べられません。十分に加熱してから食べましょう。
- ・ 生食する「ユッケ」「牛刺し」といった牛肉料理は国が定めた法律（「食品衛生法」）の規定に基づき、基準を満たしたものののみ食べることができます。
- ただし、高齢者、子ども、妊婦など免疫力が弱い人は生食をひかえましょう。



知って楽しい！ お肉の豆知識！ その5

食事への感謝の気持ちを大切に

・「いただきます」「ごちそうさま」は、
食べものや食に関わるすべての人たちに
向けた感謝の言葉です。



「いただきます」の意味

・食事に関わった方々に感謝して食べものを頭上に
「押しいただく」、家畜などの「命をいただく」
という2つの意味があります。



「ごちそうさま」の意味

・ごちそうさまの「馳走」は、「走りまわる」という意味。走りま
わって食べ物準備してくれた
すべての人に対し、無事に食事を終え、
命をつなげたことへの感謝を伝える言葉です。



おわりに…

お肉が食卓にとどくまでには、牛・豚・鶏を育てる人、安全なお肉
をとどけるために検査をする人、加工・販売をする人など、多くの
人が関わっています。お肉を食べることは、命をいただくことです。
この記事、「命をいただくことの大切さ」「食への感謝」「準備
してくれた人々への感謝」を考えるきっかけにいただけると幸
いです。

出典：お肉の食育Q&A（全国食肉事業協同組合連合会）

https://www.ajmic.or.jp/shouhisha/meat_q-a.html

aff（あふ）2016年8月号 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1608/pdf/1608_all.pdf