

食べもの文化 2010年7月

連載④ 調理室の食品衛生 質問に答えて

今月は2つ質問がきていますので、それにお答えします。

## ▼調理済み食品を長時間放置してはいけない理由

最初の質問は、「調理済の食品は何故、長時間放置してはいけないのでしょうか？」です。

生肉や生魚、野菜など、調理室に入ってくる食材には、いろいろな細菌が付着しています。特に肉類は、カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌 O157、ウエルシュ菌などのいろんな種類の食中毒菌が付着していることがありますし、野菜や穀類にも病原大腸菌やセレウス菌が付着していることがあります。

調理するということは、食品を美味しく食べやすくすることですが、それと同時に洗浄や加熱することによって、有害な微生物を除菌、殺菌することができます。

ただし、通常の調理では、微生物をすべて無くする（滅菌といいますが）ことはできないので、残っていた細菌は25℃以上の室内に長時間放置すると増殖します。病原菌があった場合は食中毒を起こすことにもなります。

また、原材料についていた病原微生物を調理済みの食品付けて（二次汚染）しまうと、ウイルスではそれだけでも事故につながる場合があります。菌の場合は急激に増殖し、食中毒を起こす菌量に達します。

以上の理由から、“調理した食品は、他から汚染されないように取り扱い、迅速に提供する”必要があります。

## ▼前日に下処理してはいけないもの

次の質問は、「前日に下処理してはいけないものがあるか？」です。

下処理は、食材の汚れや細菌数を落とし、調理しやすく加工する作業です。下処理が不十分で、加熱する前の食品の菌数が多いと、決められた加熱調理時間では菌の多くが残ってしまう場合があります。

加熱する食材であっても、事前にできるだけ菌数を少なくしておくことが重要です。

図：加熱前の菌数と殺菌に必要な加熱時間を参照

下処理した食品の菌を増やさないためには、当日処理が原則となります。しかし、施設が狭く、すべての食材を当日に処理することが困難な場合は、比較的菌数の少ない野菜等の洗浄、皮むき、カットを前日に行い、肉類や魚介類などに触れないよう区分して冷蔵庫に保存しておくことは可能です。そうすることで、食中毒を起こすリスクを減らすことができます。

「絶対してはいけないのは、“卵の割り置き”です。」

鶏卵は卵の中にサルモネラが存在していることがあります。鮮度の良い卵は、入っていても、食中毒を起こすほどの量ではありませんが、割ると一気に増殖します。冷蔵庫で保

存する場合でも割り置きは絶対しないようにしてください。割り置きせざる得ない場合は、菌が2倍に増える時間（30分）程度を目標にします。

赤身の鮮魚類は低温保存でもヒスタミンが生成されることがあるので、できるだけ仕入れた当日に使い切るようにします。冷凍魚介類は冷蔵庫内で解凍するか、急ぐ場合は、包装のまま流水で急速に解凍します。

チャーハン用の「ご飯」の室内保存やスパゲティを「茹で置く」ことも危険です。耐熱性のセレウス菌が生き残って、室内放置されている間に増殖し、不十分な加熱で食中毒を起こすことがあります。チャーハン用ご飯の保存はジャーで、スパゲティは味付けする直前に茹で上げてください。

調理場の衛生管理についてのご質問をお待ちしています。

図：加熱前の菌数と殺菌に必要な加熱時間

## なぜ、加熱しても菌が残るのか

**”どうせ後から殺菌するから”  
という考え方は大きな誤り。**



黄色ブドウ球菌(鶏肉中)

D=2.5min at 65.6℃

D値とは:細菌を10分の1に減らす(90%減らす)温度や時間