

食べもの暦6月号



東京都多摩府中保健所
食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1
TEL 042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター
食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22
TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和2年6月発行

タピオカ



街中で見かけることも多いタピオカ入りの飲み物。独特の食感が楽しいタピオカですが、どうやって作られているかご存じですか？

何からできているの？

あの独特のモチモチとした食感の秘密は「デンプン」です。

デンプンといえば、ジャガイモからとれる片栗粉や、とうもろこしからとれるコーンスターチが有名ですが、タピオカは熱帯地域で栽培される「キャッサバ」という芋のデンプンからできています。



タピオカの種類は？

近頃よく見るブラックタピオカと、1990年代に流行した小さな白いタピオカは、実は同じものです。粉状に加工されたキャッサバのデンプンにお湯などを加えて練り、粒状に丸めて茹でて作られるので、粒の大きさも自由に変えられるのです。

タピオカそのものは白っぽい半透明なので、黒糖やカラメルを混ぜて黒くするとブラックタピオカに、色素を加えると色とりどりのカラフルなタピオカになります。

おうちで楽しむタピオカ

市販されている冷凍タピオカや、乾燥タピオカを利用するほか、片栗粉で簡単に手作りすることもできます。

作り方は、鍋に水と黒糖を入れて火にかけます。沸騰したら片栗粉を加え、すぐによく混ぜます。火を止め、生地が冷えたら小さな粒に丸め、30分ほど茹でてできあがりです。

小さく丸める作業はお子さんと一緒にやってみると楽しいかもしれません。



タピオカは冷やして時間がたつと、固くボソボソになる性質があります。それを防ぐため、コンビニやスーパーで冷蔵で売られているタピオカドリンクには、別の芋の粉が使われています。さて、それはどれでしょう？

- ① こんにゃく芋 ② 里芋 ③ さつまいも

答えは裏面へ



テイクアウトの食事 利用時の注意点



実施するお店が増え、以前より身近になったテイクアウトや宅配（出前）の食事。お店の味を手軽に楽しめる良さもありますが、お店で食べる時とは違った注意も必要です。以下のポイントに気をつけて、賢く利用しましょう。

購入・注文するときは

- 食物アレルギーがある人は、注文時にしっかり確認しましょう
- 食べるまでの時間が長くなることで、細菌が増え食中毒のリスクが高まります
すぐに食べられる量だけ買う、買いすぎないことが大切です！
- 表示がある商品は消費期限、保存方法を確認しましょう
表示がない場合は、食べきる期限の目安や保存方法をお店の人に確認しましょう

持ち帰るときは

- 受け取り時間を指定している場合は、遅れないようにしましょう
- 寄り道をしないで、最短で持ち帰りましょう
- 20℃～50℃は食中毒菌が増えやすい温度帯です
必要に応じて保冷バックや保冷剤を持参し、温度が上がらないようにしましょう



食べるときは

- **できる限り早く食べましょう！**
- 食べる前に、しっかり手を洗いましょう
- 盛り付ける時は、清潔な器具や食器を使いましょう
- すぐに食べられない場合は、冷蔵庫に入れて保管し、なるべく早めに食べるようにしましょう
- 温め直す時は、中心部まで十分に加熱しましょう
- 時間がたちすぎたら、思い切って捨てましょう

手洗いは、石けんをよく泡立てて2度洗い効果が効果的です



① こんにゃく芋 です。

長時間冷やしてもぶるぶるの食感が変わらないため、こんにゃく芋の粉が入っているタピオカがあります。その他、コラーゲンペプチドでデンプンを粒状に加工している商品もあります。

製品の原材料名欄を確認して、食べ比べをしても面白いですね。

