

食べものの暦 第3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 食べものの暦

検索

令和5年2月発行

大豆

日本の食卓に欠かせない大豆。味噌や醤油、豆腐…と身近な食材ですが、まだまだ知らないこともあるかも？

じつは、これも大豆なんです！



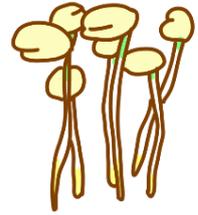
エダマメ

未熟



大豆

暗所
発芽



大豆モヤシ

大豆は成長具合や種類によって、様々な姿で食卓を彩ってくれます。
たとえば、枝豆は未熟な大豆、大豆が発芽し成長するとモヤシになります。
他にも、おせちに使われる黒豆も大豆の一種です。
それぞれ色も形も大きく異なるので驚きですね。



黒豆

味噌や納豆だけじゃない！こんな大豆製品、知っていますか？

大豆は、国や地域によって特色ある食べ方があります。
大豆由来の食品の中でも個性的なものを紹介します。まだまだ沢山あるので、ぜひ調べてみてください！

テンペ

インドネシアの代表的な大豆発酵食品。
白い菌糸が絡まったケーキのような見た目です。

豆腐よう

大豆製品の代表格である豆腐。沖縄県では豆腐を麴やお酒などに漬けて熟成させた発酵食品、「豆腐よう」も親しまれています。



豆腐よう



テンペ製造に使われる「テンペ菌」は「〇〇カビ」とも呼ばれています。〇〇には何が入るでしょう？

①ハチノス ②ツバメノス ③クモノス ④アリノス

お肉の生食に注意！



生肉には、食中毒の原因となる菌がついている可能性があります。新鮮であっても、菌が付いている肉を生で食べれば、大人も子供も食中毒になる危険性があります。令和4年に発生した、加熱不十分な牛肉を原因とする腸管出血性大腸菌による食中毒では、死者が出ています。

- お肉の生食は控えてください。特に、子供、高齢者、妊娠している方等の抵抗力が弱い方は、食中毒症状が重症化しやすいため危険です。
- 肉の生食等による食中毒原因菌である「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」は、少量の菌で食中毒を起こします。
- 特に、加熱不十分な鶏肉を原因としたカンピロバクター食中毒が増えていますのでご注意ください。



家庭の調理でどんなことに気をつければいいの？

□ 調理の順番に注意

他の食品への菌の汚染を広げないように、生肉は最後に調理しましょう。

□ 調理器具の使い分け

生肉を焼くときは専用のトングや箸を使用してください。

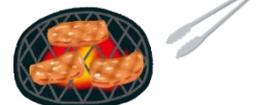
焼きあがった肉を皿に取り分ける時や、食べる時は、必ず別の箸を使ってください。



□ しっかりと加熱

中心部を75℃で1分間以上加熱すれば、菌を死滅させることができます。

表面に焼き色がついていても中心まで火が通っていないことがありますので、**中の色が変わるまで十分に加熱しましょう。**



□ 調理後の丁寧な手洗いと調理器具の洗浄・消毒

生肉を触った手についた菌は、水洗いだけでは落ちません。石けんを十分に泡立てて丁寧に洗い、流水でよく流してください。調理器具は、中性洗剤でよく洗い、消毒します。熱湯で消毒する場合は、熱湯をゆっくりかけたり、煮沸することで、75℃で1分間以上に保たれるようにしましょう。消毒剤は表示されている方法で使用し、流水で十分にすすいでください。



□ シンクの汚染

生肉は調理前に水洗いする必要はありません。気になる時はキッチンペーパーでふき取りましょう。生肉についていた菌がシンクを介してサラダ用の野菜についてしまい、食中毒となった事例があります。調理用ボウルを使用するなど、シンクに野菜が直接触れないようにしましょう。



正解は③クモノスカビ

インドネシアでは煮た大豆をバナナの葉に包み、自然のクモノスカビを種に発酵させ、テンペを作ります。