



2月に入り冬本番、寒い日が続きますが皆様体調はいかがでしょう？
 受験シーズンが始まり、通勤電車で受験会場に向かう受験生に会う事が増えてきました。
 インフルエンザが猛威を振るう、この時期ですが、体調万全にして悔いのないようがんばってほしい
 など願っています☆

★★★ 卵について ★★★

先日、インターネットのレシピサイトで、冷凍卵の黄身を解凍して醤油に漬けたものを、おにぎりの具にするというものを紹介していました。解凍した卵の黄身をほかほかのご飯で包んでおにぎりにして、常温で持ち歩くというレシピに食中毒の危険性があるとして、大きなニュースになっていました。そこで、今回は卵について調べてみました!!

●卵の殺菌処理

国産の鶏卵は、卵選別包装施設で、通常、厚生労働省の定める「衛生管理要領」に基づき殺菌剤で洗浄を行うなどウィルスの付着を防ぐ安全のための措置が講じられています。

現在、日本のほとんどの卵はGPセンター(鶏卵格付包装施設)にて30℃以上のお湯で洗卵され、食品衛生法の指導で150ppm以上の次亜塩素酸ナトリウム溶液又はこれと同等以上の効果を有する殺菌剤で殺菌された後、出荷されています。

●卵の賞味期限

たまごのサルモネラ菌の汚染率は0.003%程度といわれ、極めて低いものです。また、仮にあったとしても、菌数はたまご1個当たり数個程度であり、常温でも一定期間内は繁殖することはないので、食中毒の起こる心配はありません。しかし、その一定期間内を過ぎると、菌が急速に増殖を始めます。

そこで、完全に食中毒を防止するためにも、菌が増殖を始める前までの期間を、たまごを安心して、「生食できる期限」とし、賞味期限を表示しているのです。

サルモネラ菌の増殖が起こらない期間は、たまごの保存温度によって決まります。英国のハンフリー博士の研究に基づいて算出されたものであり、その期間は、夏は短く、冬は長くなります。賞味期限は、この算出された期間に、家庭における冷蔵保存(10℃以下)の7日間を加えたものです。



●卵の食中毒対策

表示されている消費期限内に消費するのが大前提になってきます。

サルモネラの細胞が2つに分かれて増殖する時間は20分から25分と考えられています。だいたい1時間で8倍になる計算となります。なお、8℃以下だと増殖しません。その為、保管は冷蔵庫で行い、常温放置をしない事が大切になります。また、トロトロの半生状態の卵を好む方が多いですが、しっかりと75度1分の加熱をする事で食中毒を防げます。

—— 出典:一般社団法人 日本卵業協会 ——

栄養士だんごちゃん厨房奮闘日記 ライスガール

<http://www.hattorikogyo.com/ricegirl/>

★ライスガール第8話UPしました♪
 炊き込みご飯を業務用炊飯機で炊くとうまいかない...白いご飯なら上手いくのに...でも炊き込みご飯は人気メニューだから...とお悩みのあなたに捧げる第8話となっています。
 ぜひチェックしてみてください♪

🍴 自慢のレシピ! 本日は病院様から頂いた自慢のレシピです。 ◆スパニッシュオムレツ◆

～材料～(1人前)

- ・卵 60g
- ・玉ねぎ 20g
- ・コンソメ 0.4g
- ・ポロニアソーセージ 15g
- ・ピーマン 10g
- ・バター 2g
- ・じゃがいも 20g
- ・塩 0.3g
- ・牛乳 5g

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ポロニアソーセージは千切りにし、バターで炒め、塩、コンソメで味付けをしておく。じゃがいもは固めにスチームをかける。
- ② 卵をほぐしそこへ、牛乳と①をいれ、よく混ぜる。
- ③ オープンシートを敷いたホテルパンに流しいれ、スチームコンベクションオープンでコンビ180度 スチーム最大にセットし、20分焼きます。



【コメント】彩のきれいな一品です。野菜は残りがちなのですが、卵に混ぜる事で食べやすくなっています。野菜をいためるときに出る水分もうまみがあるので、残さず入れてください。具材を変えて(チーズ、ほうれん草、えび等)いろいろアレンジが出来ます。