

食べもの暦 12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

令和元年 12月発行

かまぼこ

寒さも一段と増し、今年も残りわずかとなりました。今回は、おせち料理に用いられる食材「かまぼこ」についてご紹介します。



おせち料理とは？

おせちは、節日に神様に供える「^{せっき}節供料理」が言葉の由来になっており、地域によっても様々なおせち料理があります。重箱におせち料理を詰めて重ねるのは「おめでたいことが重なりますように」という意味が込められています。おせちに使われている料理は、「紅白かまぼこ」や「伊達巻」、「黒豆」、「数の子」等たくさんの種類があります。紅白かまぼこは、半円の形が初日の出に似ていることから、新しい門出という意味でおせち料理に用いられています。



かまぼこはどんな食べもの？

一般的に、魚の肉に食塩やその他の原料を加えてすりつぶし、成型して加熱することによって「かまぼこ」が出来上がります。原料となる魚はスケトウダラやエソ、グチ等様々で、たんぱく質や、人間の体内では合成できない DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)等の不飽和脂肪酸も含まれています。一方で、かまぼこは2切(約25g)に0.6g*の食塩が含まれるため、食べすぎには注意が必要です。かまぼこは、食品衛生法では「魚肉ねり製品」というグループの食品で、製造方法の基準、成分(微生物や添加物など)に関する規格、保存方法の基準が定められています。

*日本食品標準成分表 2015年版(七訂)による

かまぼこはどのようにプリプリした食感なの？

魚の肉に食塩を加えてすりつぶすと、筋肉を伸縮させる動きを持つたんぱく質が溶かされ、それらが複雑に絡み合っって粘り気のあるすり身になります。このすり身を加熱すると、たんぱく質が互いに結びつき、水分を封じ込めながら網目構造を作るため、弾力のある食感が生まれます。



平成 29 年のかまぼこ類の生産量*が最も多い都道府県はどこでしょうか？

*農林水産省の調査による

- ① 神奈川県 ② 新潟県 ③ 北海道 ④ 兵庫県

答えは裏面へ



ノロウイルスを防ごう！



ノロウイルスは、冬を中心に発生する感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量（10個程度）でも体内に入ることによって感染します。以下のポイントに気をつけて、ノロウイルスに感染しないようにしましょう。



十分な手洗い



手洗いは感染予防対策の基本です。アルコールはノロウイルスに対する消毒効果があまり期待できません。石けんをよく泡立てて、しっかり洗い落としましょう。

【正しい手洗い方法】

- ①手を濡らして石けんをつけ、手のひらをこする。
- ②手の甲をこする。
- ③指先を念入りにこする。
- ④指の間をこする。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗いする。
- ⑥手首も忘れずに洗う。(①～⑥で30秒程度)
- ⑦十分に水で流す。(20秒程度)
- ⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふく。

①～⑦を2回
繰り返しましょう。



調理・食事で気をつけること

- ★調理前、生ものに触った後、トイレに行った後、食事前などは、必ず手を洗いましょう。
- ★調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は熱湯（85℃で1分間以上）、または0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
- ★十分に加熱した食品を食べましょう。カキなどの二枚貝は、ノロウイルスを体内に蓄積している可能性があるため、中心部が85～90℃の状態ですら90秒間以上加熱しましょう。
- ★下痢やおう吐などの症状があるときは、調理を行わないようにしましょう。



消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方

(調理器具、衣類、トイレ・水回り(蛇口やドアノブを含む)などの消毒用です。)

2Lのペットボトルで作る場合を示します。ペットボトルのキャップ1杯=5mlで換算しました。)



- ★原液濃度6%の場合、**キャップ1.5杯(約7ml)**に水を加えて**2L**にします。(300倍にする)
- ★消毒液は時間の経過とともに効果が減っていくため、作り置きせず、使用の都度作りましょう。



② 新潟県 です。

新潟県の平成29年の年間生産量は48,709tで、47都道府県中1位でした。2位は兵庫県、3位は宮城県でした。全国には様々なご当地かまぼこがあり、例えば沖縄県には「カステラかまぼこ」があります。