



# 34

## 今日買ったお肉はいつまでもちますか？

A

ミンチ（挽肉）は次の日まで、スライス肉（薄切り肉）・ブロック肉（塊肉）は3日以内に！

●お肉は、種類（牛・豚・鶏）と加工形態（ミンチ・スライス・ブロック）の違いにより、また店ごとの温度管理等によりお店ごとに決めています。

●消費期限の一例を挙げますと

### 保存温度 10℃の場合

形態	牛肉	豚肉	鶏肉
ミンチ	2日	1日	2日
スライス	3日	3日	3日

### 保存温度 4℃の場合

形態	牛肉	豚肉	鶏肉
ミンチ	3日	3日	2日
スライス	6日	5日	4日

食品スーパーでは、パック商品にはラベルの「消費期限」「保存温度」の表示をご覧ください。食肉専門店では、口頭で説明しますので、お店の方に聞いてください。

●温度管理が大切です。買い物の後、温度を上げず家に持ち帰り、料理に使うまで冷蔵庫で冷却（0℃～4℃）して温度を上げないのが大切です。

●まとめ買いした時の保存方法としては、

- ①水分（肉汁等）を拭きとる
- ②ラップか密閉容器に入れる  
\*空気を抜くのがポイント  
\*特にミンチ（ひき肉）は空気を抜き板状に伸ばす
- ③次の日に使うものは冷蔵庫に保管（0℃～4℃）
- ④暫く先に使うものは冷凍保管（-20℃以下）する
- ⑤スライス肉は面倒でも1枚ずつラップして、冷凍する。  
\*ブロック肉を冷凍する場合は、小分けにしてから冷凍すること。「小分け」がポイントです。
- ⑥冷凍したお肉を解凍して、再び冷凍しない。

1回分ずつ、小分けにして冷凍しておくのがコツ！

