

## 음식을 식히는 방법에 대한 간단 보고서

음식을 미리 조리한 후 나중에 먹기 위해 보관해야 하는 경우가 있습니다. 음식을 식히는 과정에서 식품 매개 박테리아의 생성을 예방하기 위해서는 일련의 단계를 반드시 거쳐야 합니다. 음식을 안전하게 식히는 방법에는 2단계 방법과 1단계 방법, 총 2가지가 있습니다.

- **2단계 방법**은 조리된 음식의 내부 온도를 2단계에 걸쳐 낮추는 것입니다. 2단계 방법의 첫 번째 단계로 우선 조리 후 2시간 이내에 온도를 135°F(52°C)에서 70°F(21°C)로 낮추고, 두 번째 단계로 이후 4시간 이내에 온도를 70°F(21°C)에서 41°F(5°C)로 낮춥니다. 음식을 식히는 데 걸리는 시간은 총 6시간을 넘지 않아야 합니다.
- **1단계 방법**은 준비된 음식의 내부 온도를 준비 시간 4시간 안에 70°F(21°C)에서 41°F(5°C)로 낮추는 것입니다. 이 방법은 상온의 재료(참치통조림이나 분말 우유처럼 건조 분말 형태를 물에 불려서 섭취하는 음식)를 사용하여 조리하는 경우에만 사용할 수 있습니다.

음식을 안전하게 식히는 가장 좋은 방법을 결정할 때는 아래의 요소를 고려해야 합니다.

- 식히려는 음식의 크기와 양
- 음식의 밀도(맑은 육수는 찌개와 같은 냄비 요리용 국물보다 밀도가 낮음)
- 음식을 저장하는 용기(깊은 팬보다 얇은 팬에서 더 빨리 식음)

다음은 조리된 음식을 빠르게 식히는 방법입니다.

- 식혀야 할 음식을 얇은 팬에 담기
- 식혀야 할 음식을 작거나 얇게 나누기
- “급속 냉각기”와 같은 급속 냉각 기기를 사용하기
- 식혀야 할 음식을 담은 용기를 얼음 통에 넣고 휘젓기
- 가능한 한 열전도율이 높은 금속 저장 용기를 사용하기
- 음식 온도가 41°F(5°C)로 떨어질 때까지 냉장고나 냉동실에서 용기의 뚜껑을 덮거나 랍을 씌우지 않기
- 조리된 음식에 얼음을 하나의 재료처럼 엮기

음식을 식히는 과정에서 꼭 기억해야 할 점은 조리된 음식의 온도를 최대한 빨리 41°F(5°C) 이하로 떨어뜨리는 것입니다. 단순히 조리된 음식을 냉장고에 넣는 것만으로는 박테리아의 번식을 막기 어렵습니다. 음식이 식는 과정에서 주기적으로 식품용 온도계를 사용하여 온도를 재고, 음식이 식는 속도가 느릴 경우 속도를 높일 수 있는 조치를 취하는 것이 중요합니다. 음식을 식히기 위해 어떤 방법을 사용하느냐에 관계없이 온도를 추적할 수 있도록 음식을 식히는 과정을 기록할 것을 권합니다. 음식이 알맞게 식은 다음에는 뚜껑을 덮고 식품 조리일과 폐기일이 기록된 라벨을 붙여 적절하게 보관해야 합니다. 음식을 식히는 과정을 기록할 수 있는 서식은 보건정책부(Health Department) 웹 사이트 [www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm](http://www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm)에서 다운로드할 수 있습니다. 음식을 식히는 과정에 대해 문의 사항이 있는 경우 웹 사이트를 참조하거나 703-246-2444, TTY 711로 전화하십시오.

(Korean)

