



日本ハム・ソーセージ工業協同組合
東京都渋谷区恵比寿1-5-6ハム・ソーセージ会館
平成27年度食肉情報等普及・啓発事業 後援／公益社団法人日本食肉協議会
料理制作・監修：料理研究家 八田真樹

ハム・ソーセージ・ベーコンの楽しく役立つ情報がいっぱい！

<http://hamukumi.lin.gr.jp>

ハムソベ

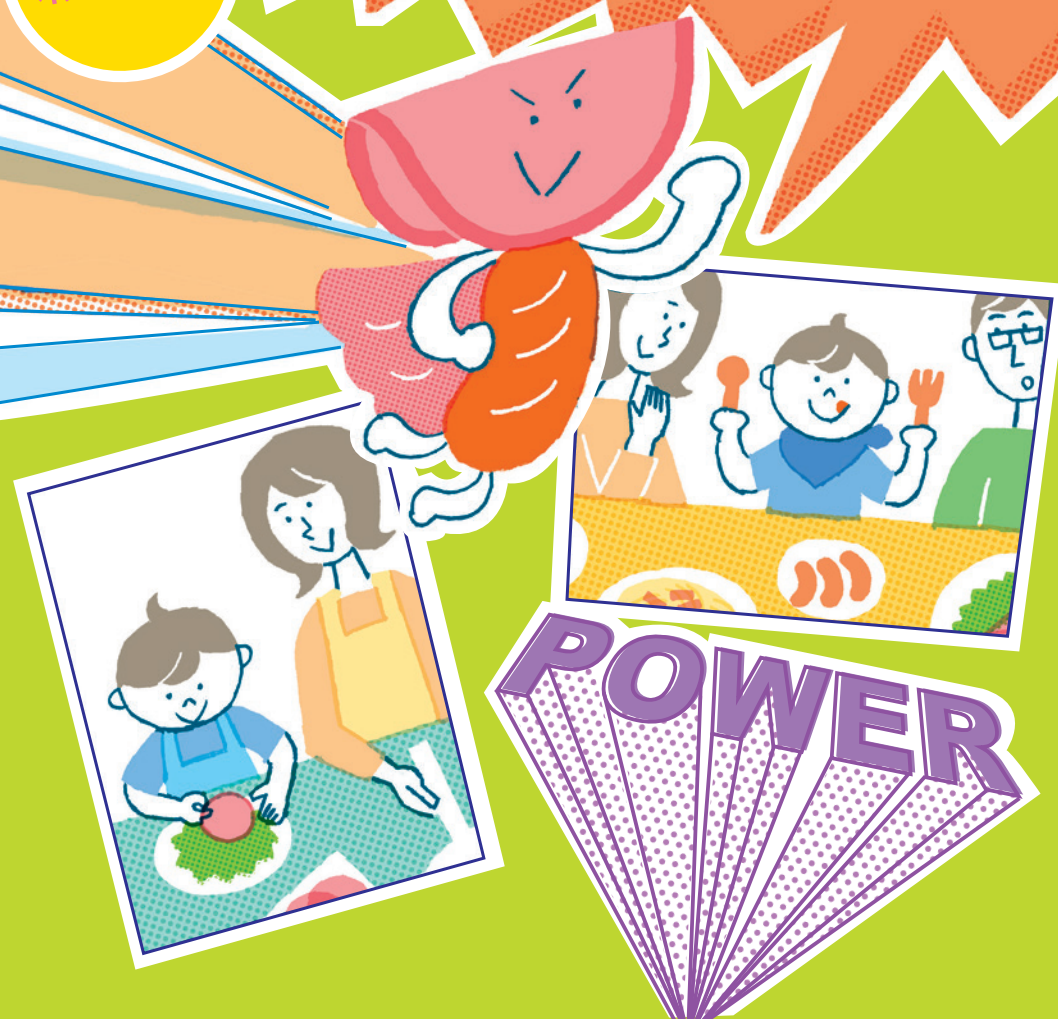
検索

たっぷりの栄養で家族の健康を守る！

毎日の料理をヘルプする！

ハムソベは
食卓のヒーロー

親子編



ヒーローの証★
たくさんの種類で食卓を豊かにするよ —— 02

ヒーローの証★
おいしくて健康にうれしい栄養がたっぷりさ！ —— 05

ヒーローの証★
安全性がしっかり守られていて安心なんだ！ —— 07

ヒーローの証★
簡単調理でおいしいから料理がグッとラクになるよ！ —— 09

ヒーローの証★
忙しい朝食作りもサッとできちゃうんだ！ —— 11

ヒーローの証★
なんと、おもてなし料理にも活躍するよ —— 13



この本に登場するキャラクターをご紹介します！

ポロニア長老
知識がみっちり詰まった先生の存在。



ハムソベくん



ハムソベのおいしさをみんなに振りまく元気キャラ。

ハムソベパパとママ



ハムソベじいじとばあば
おいしいものが大好きなじいじと、やさしくしっかり者のばあば。

ローズちゃん
みんなに人気のかわいい女の子。



さっぱりした性格の近所の頼れる兄貴分。
ショルダー兄さん



ヒーローの証★

たくさんの種類で食卓を豊かにするよ



いつもは主役、ときにはアクセントとして使われるハムソベ。種類もたくさんあって、いろいろな料理に合うんだよ。



料理に合わせて選んでね

ハムのいろいろ

塩せきした豚の塊肉をケーシングなどに入れてくん煙、加熱などして作ります。

使う部位は
豚ロース肉



ロースハム

きめが細かく、やわらかいことが特徴の、日本でもっとも一般的なハム。

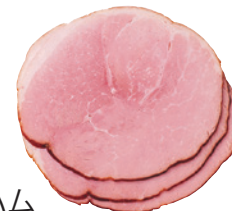
使う部位は
ミックス



プレスハム

豚肉だけでなく牛肉なども混ぜてひとかたまりにした、日本オリジナルのハム。

使う部位は
豚もも肉



ボンレスハム

骨を抜いて加工した、脂肪が少なく、あっさりしたハム。

使う部位は
豚ロース肉など



ラックスハム

低い温度で時間をかけて熟成した、「生ハム」と呼ばれているハム。



塩せきとは…原料肉を食塩や発色剤に漬け込む工程。また、「無塩せき」とはこの工程で「発色剤」を使用していないことを指します。

ソーセージのいろいろ

ひき肉を味つけて羊や豚、牛の腸などのケーシングに詰め、くん煙、加熱などして作ります。太さなどで種類が変わります。



太さ20mm未満 羊腸

ウインナー
ソーセージ

羊腸を使用したもの。
または製品の太さが
20mm未満のもの。



太さ20mm以上36mm未満 豚腸

フランクフルト
ソーセージ

豚腸を使用したもの。ま
たは製品の太さが20mm
以上36mm未満のもの。



太さ36mm以上 牛腸

ポロニア
ソーセージ

牛腸を使用したもの。
または製品の太さが
36mm以上のもの。

基本的には
太さの違いじゃな



水分35%以下

ドライ
ソーセージ

ひき肉に脂肪を加えて
水分35%以下になる
まで乾燥させたもの。

ソーセージができるまで

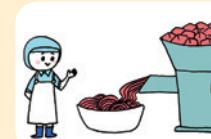
1 原料肉を準備する

原料となる豚肉や牛肉などを、小さな肉片にします。



2 ひき肉にする

チョッパー（肉挽機）でひき肉にします。



3 調味する

ひき肉に食塩や砂糖、発色剤、香辛料などを必要に応じて入れ、均一になるよう混ぜながら細切りにします。



4 ケーシングに詰める

細切りにした肉を天然腸などのケーシングに詰めます。



5 乾燥・くん煙する

くん煙した後、お湯または蒸気で十分加熱します。



6 冷却する

冷水で中心温度が30度以下になるように冷やし、さらに冷却室で5度以下にしっかり冷やします。



7 検品して出荷！

計量し、包装します。検品が終了したら、いよいよ出荷です。



ベーコンのいろいろ

塩せきした豚肉をそのままくん煙などして作ります。風味が豊かです。

部位によって
味あいも食感も
変わるんだ



使う部位は 豚ばら肉

ベーコン

豚ばら肉の脂肪のうまみが特徴。ベーコンの代表と言えるもっとも一般的なもの。



使う部位は 豚ロース肉

ロースベーコン

やわらかさが特徴の豚のロース肉を加工したベーコン。



使う部位は 豚肩肉

ショルダーベーコン

脂肪が少なく、あっさりしている、豚の肩肉を加工したベーコン。

ひと口メモ！

ケーシングとは…肉の塊やひき肉を詰める薄い膜状の袋。羊・豚・牛などの腸（天然ケーシング）のほか、コラーゲンなどで作られる人工ケーシングがあります。

ひと口メモ！

くん煙とは…食材の保存性を高めるとともに、特有の風味と色をつける工程。保存性向上のため、紀元前から行われていた知恵です。

ヒーローの証★

おいしくって健康がた

康にうれしいつぷりさ!

たくさん種類があるハムソベ。どこのお肉が使われているんだろう？ さらに、おいしいだけでなく、元気のもとになる秘密も教えてあげるね!

ハムソベは豚肉でできているよ
部位ごとに味わいが違うんだ



からだ
体に必要な栄養がいっぱい!
こんな栄養が入っているよ



肩肉

肉質が締まり、脂肪もほどよい部位。うまみがしっかりしています。

ショルダーベーコン

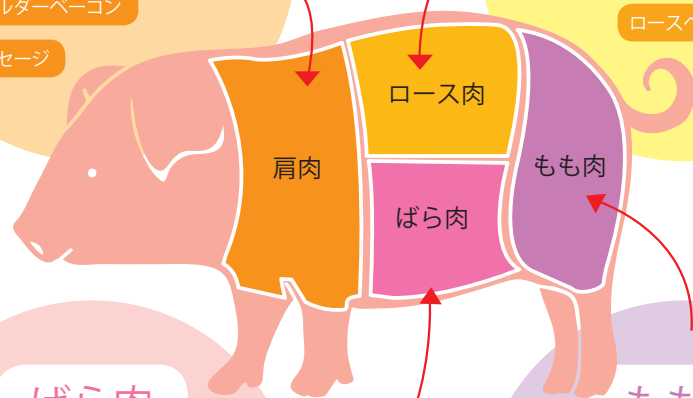
ソーセージ

ロース肉

きめが細かく、もっとも肉質がやわらかい部位です。

ロースハム ラックスハム

ロースベーコン



ばら肉

一般的にベーコンの素材になる部位。やわらかく、脂肪が多め。

ベーコン

もも肉

脂肪が少なく、さっぱりしています。

ボンレスハム

ソーセージ

ビタミンB₁

ブドウ糖を効率よくエネルギーに変え、疲労物質が体内にたまるのを防ぎます。

脂質

豚肉の脂肪は体内で効率よくエネルギーに変わり、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

たんぱく質

筋肉や血液など体をつくるのに欠かせない三大栄養素のひとつ。アミノ酸の宝庫です。

ハムソベの栄養豆知識

必須アミノ酸をバランスよく含む
ハムソベの原料である豚肉はアミノ酸が豊富。特に、体内でつくれず食事から摂取することが不可欠な9種の必須アミノ酸も取り入れることができます。

野菜といっしょだとさらにGOOD!

野菜にはβカロテンやビタミンC・Eがたっぷり。また、にらや玉ねぎなどにはビタミンB₁の吸収を高める成分も含まれています。



エネルギーを脳にも与える

脳のエネルギー源はブドウ糖。ハムソベのビタミンB₁はブドウ糖をエネルギーに変える役割もあります。脳がエネルギー不足になりがちな朝にもぴったりの食材です。

ハムソベと野菜で
体に必要な栄養が
ほとんどとれるんじや



ヒーローの証

安全性がしっかり
安心な

り守られていて
んだ!

ハムソベの安全性を守っているのは、じつは食品添加物。それに、パッケージの裏面などにも安心のための情報が詰まっているんだよ。

品質と安全性を守るために
こんな食品添加物が
使われているよ

発色剤

肉の赤みを引き出してくれいなピンク色を保つことのほか、特有の風味を与えたり、脂肪の酸化と食中毒菌などの増殖を抑える働きがあります。

保存料

細菌やカビなどの微生物の増殖を抑える働きがあり、食品の腐敗や酸化を防いで保存性を高めます。魚肉練製品やチーズなどにも使われます。

酸化防止剤

食品の酸化や劣化を防いで品質を保つほか、発色剤の効果を高めて色を安定させる働きがあります。主にビタミンCなどが使われています。

気になる食品 添加物 Q & A

Q 何のために使われているの?

A 食品添加物は、ハムソベの風味や食感、保存性を高めるために使われています。これにより、ハムソベを長くおいしく食べられます。

Q 毎日食べても大丈夫?

A 食品衛生法に基づき、使ってよい食品添加物の種類は限定され、毎日食べ続けても安全とされる厳格な使用基準が定められているので安心です。

食品添加物が
ハムソベの
味と鮮度を守るのね

商品の袋には品質に関する
大切な情報が表示されているんだ

製品群名

加熱食肉製品(加熱後包装または包装後加熱)、特定加熱食肉製品、非加熱食肉製品、乾燥食肉製品のいずれかを表示しています。

名称(品名)

内容を表す一般的な名称と加工形態を表示しています。

食品原材料

原料肉と副原材料のうち重量の多いものから順に表示しています。

食品添加物

製品に使用された食品添加物を表示しています。

アレルギー表示

食品原材料からは読み取れないアレルギー物質をまとめて表示しています。

例) ロースハムの表示

名称	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉、糖類(砂糖、水あめ)、食塩、たんぱく加水分解物、香辛料、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
内容量	75g
賞味期限	15.10.31
保存方法	10℃以下で保存してください。
製造者	〇〇ハム株式会社 東京都渋谷区恵比寿〇-〇-〇

開封後はお早めにお召上がりください
●お客様相談室(フリーダイヤル) 0120-000000

JASマーク

JAS(日本農林規格)の適合検査を受け、一定以上の品質を保証したマークです。



内容量

計量法で規定されたg(グラム)またはkg(キログラム)で表示しています。

賞味期限

品質の劣化が比較的緩やかな食品に表示されます。食品には安全に食べられる期限を指す消費期限が表示されたものもあります。

保存方法

冷蔵(10℃以下)保存の必要性を表示しています。

製造者

氏名(法人名)と製造所所在地を表示しています。

開封したら、賞味期限にかかわらず、早めに食べるのがベストだよ! 余ったらラップにしっかり包んで密閉できる保存袋に入れて冷蔵庫で保存してくれよ



ヒーローの証★4

簡単調理で料理がグッと

親子で挑戦！
ぜっぴん
パパッと絶品

ソーセージのおにぎらず

材料(1個分) /
1個517kcal、塩分2.3g
ウインナーソーセージ
..... 3本
サラダ菜..... 2~3枚
卵..... ½個
牛乳、マヨネーズ
..... 各小さじ½
温かいご飯..... 120g
のり..... 1枚
砂糖 サラダ油 塩

ハムのおにぎらず

材料(1個分) /
1個371kcal、塩分2.5g
ロースハム..... 2枚
レタス..... ½枚
スライスチーズ..... 2枚
青のり..... 小さじ2
温かいご飯..... 120g
のり..... 1枚
塩

作り方

① ソーセージのおにぎらずを作る。ソーセージはゆでて冷ます。卵を割りほぐし、砂糖小さじ¼、牛乳を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ½を熱し、炒り卵を作る。冷めたらマヨネーズとあえる。

② ラップの上のにりをおき、ご飯の½量を広げる。サラダ菜、ソーセージ、炒り卵の順にのせ、残りのご飯をのせて軽く塩をふる。



材料(2本分) /
1本338kcal、塩分2.4g
ソーセージ(ロングサイズ)
..... 2本
ロースハム..... 3枚
ホットドッグ用パン..... 2個
キャベツ..... 2枚
カレー粉..... 小さじ¼
サラダ油 塩 バター
トマトケチャップ

おいしいからラクになるよ!

そのままでおいしいハムソベ
だけど、ちょっと手を加えると
もっとおいしくなるんだ! 簡単
だから、君もお母さんやお父さん
といっしょに作ってみてね☆

ハムソベごはん

③ のりをラップごと持ち上げながら四方を折りたたむようにして包む。少しおき、半分に切る。



④ ハムのおにぎらずを作る。ご飯に青のりを混ぜる。②と同様にしてレタスの½量、チーズ1枚、ハム、チーズ1枚、残りのレタスの順にのせ、③と同様に作る。



カレーキャベツのホットドッグ

作り方

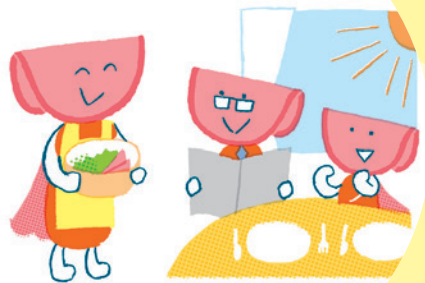
① ハムは幅1cmに切る。キャベツは千切りにする。

② フライパンにサラダ油大さじ½を中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら、カレー粉、塩ひとつまみを加えて炒める。



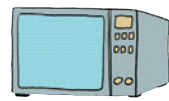
③ パンの切り口にバター適宜を塗り、②、ソーセージをはさむ。アルミホイルで包み、トースターで6~7分ほど焼く。好みでケチャップ適宜をかける。





ヒーローの証

忙しい サツとでき



電子レンジ



トースター

でさらに時短!

ハムソベ

電子レンジで!

トースター &

ベーコンとかぼちゃのパン粉焼き

調理時間
約10分

材料(2人分) /
1人分233kcal、塩分1.2g
ベーコン 2枚
かぼちゃ 200g
A
パン粉 ¼カップ
粉チーズ、パセリのみじん切り 各大さじ1
オリーブオイル 大さじ½
塩 小さじ¼

作り方

- 1 ベーコンは長さ4等分に切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、厚さ5mmに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで約2分加熱する。Aを器に入れて混ぜておく。
- 2 耐熱皿に①のベーコンとかぼちゃを交互に並べ、Aをまんべんなくかける。
- 3 トースターで5~7分ほど色よく焼く。

朝食作りも ちやうんだ!

ハムソベは、うまみがたっぷりなうえ、幅広く使えてとっても便利。すぐにおいしい料理ができてから、忙しい朝食作りにも大活躍するよ!

電子レンジで!

朝食レシピ

ソーセージとズッキーニの簡単リゾット

作り方

- 1 ソーセージは斜め切りにする。ズッキーニは厚さ5mm、トマトは4等分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に砕いた洋風スープの素、湯1カップを入れ、よく混ぜ溶かす。ご飯、白ワイン、①を加えてふんわりラップをかけ、電子レンジで8~10分加熱する。
- 3 味をみて塩、こしょう少々をふり、粉チーズを加えて混ぜる。器に盛り、オリーブオイル適宜を回しかけ、あればイタリアンパセリをちらす。

調理時間
約15分



トースターで! この
お好みトースト

材料(2人分) /
1人分317kcal、塩分2.6g
ロースハム 4枚
キャベツ ½個
玉ねぎ ¼個
食パン(6枚切り) 2枚
マヨネーズ 大さじ1½
ソース、かつお節 ... 各適宜
塩

作り方

- 1 ハムは幅1cmに切る。キャベツは千切りにする。玉ねぎは薄切りにし、塩少々でもんで水にさらす。
- 2 ハム、キャベツ、水けを絞った玉ねぎを器に入れ、マヨネーズであえる。
- 3 食パンに②をのせてトースターで3~4分色よく焼く。ソースをかけてかつお節をふる。

調理時間
約8分



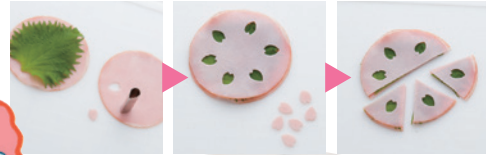


ヒーローの証 6

なんと、おもて活躍

ハムとかぶのカルパッチョ風

①ロースハムの上にしその葉を重ね、もう1枚のハムを好みの型で抜いて重ね、6等分に切る。②かぶを薄切りにし、葉は小口切りにして塩を軽くふる。③とかぶを皿に並べ、葉を散らして同量のレモン汁とオリーブオイルを混ぜてかけ、粗びき黒こしょうをふる。



ハムカップ

ハムを小さい器にふちが波打つように敷き、好みのサラダを入れるだけ！ ちょうどよい器がないときは、紙コップを深さ2cmになるようにハサミでカットして使ってもOK。



ソーセージの木の葉切り風

ウインナーソーセージの側面を厚さ2mmほどカットして削る（転がらないようにするため）。縦に4~5等分に切り、それを少しずつずらして伸ばし、一番上のパーツは裏返す。サラダや前菜の添え物に。



●電子レンジでウインナーソーセージを軽く加熱するとつやが出ます。

なし料理にもするよ

くるくるまいたり、カットしたり……。ハムソベは、盛りつけにひと工夫加えるだけで、おしゃれな一品に早変わり☆ さあ、大切な人のために、簡単おもてなし料理を作ってみよう！



ベーコンサラダ菜

サラダ菜を縦に4等分に切る。ベーコンを焼き、酢、しょうゆ各大さじ1を加えて火からおろす。サラダ菜の葉の間にベーコンをはさみ、酢しょうゆをかければ、サラダ菜のフリルが華やかなお手軽サラダの完成！



ベーコン巻きおにぎり

俵型にぎったおむすびに黒と白のいりごまをまぶし、のりかわりに軽く焼いたベーコンをくるり。満足感のあるおにぎりのできあがり！

パンダの飾り切りカナッペ

①パンダを作る。フランクフルトソーセージを厚さ1.5cmに切り、上部に耳を差し込む切り込みを入れて顔を作る。②厚さ5mmに切ったフランクフルトを直径1cmの円形に包丁でくり抜き、耳を作る。③顔に耳を差し込み、のりを切って耳、目、鼻を作り、顔にはる。ケチャップでほおをぬる。④クラッカーにパンダをチーズなどの好みの食材といっしょにのせる。

