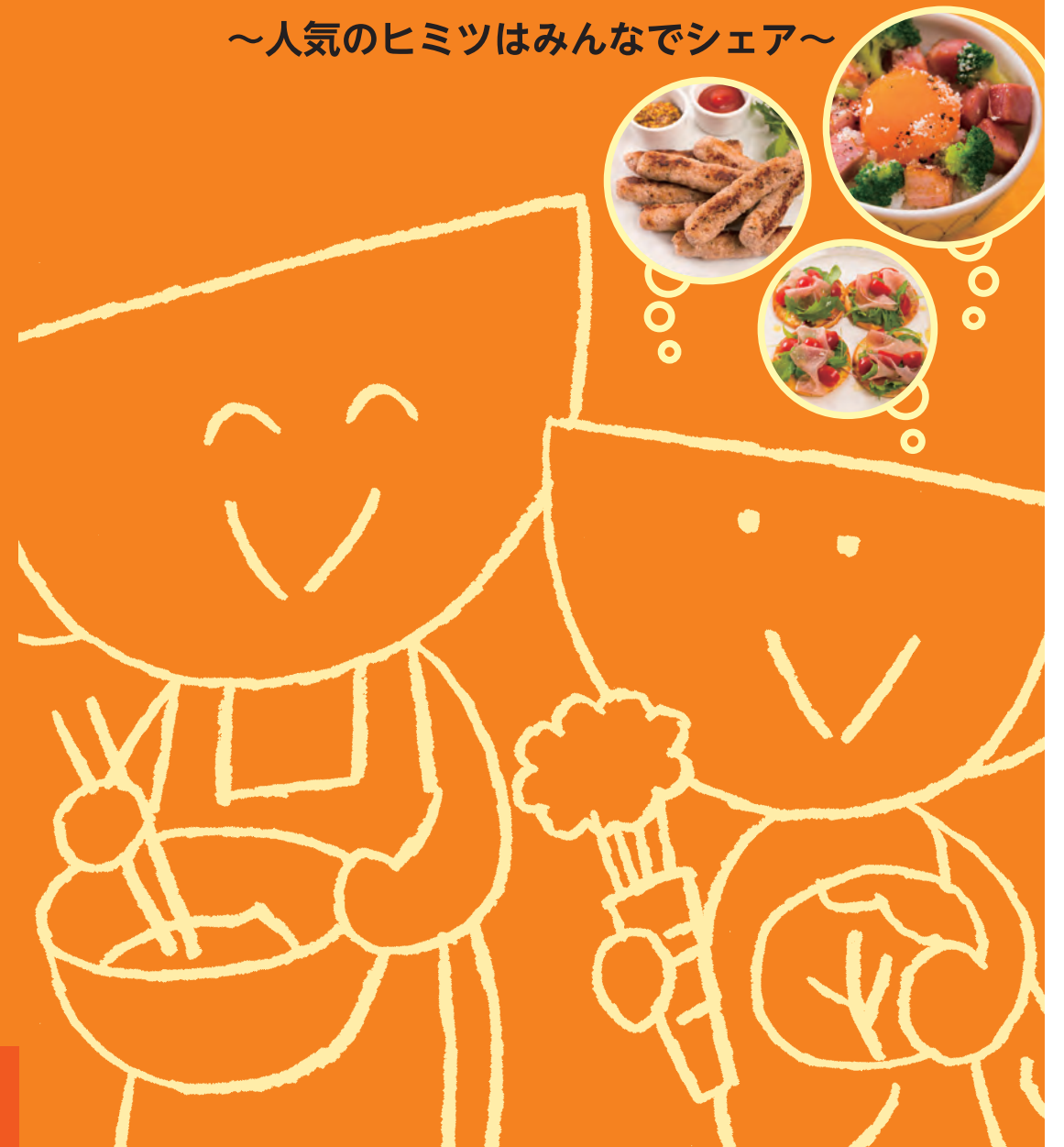


ハムソベ おやこkitchen

～人気のヒミツはみんなでシェア～



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 28 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：市瀬悦子 栄養監修：山本奈津子



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](http://hamukumi.lin.gr.jp)

ハムソベ

検索

＼ようこそ！／

ハンソベおやこkitchen^{キッチン}へ



ハンソベおやこkitchen^{キッチン}では今日もみんなが集まってきて

楽しく料理をしているよ。

kitchenには、野菜、肉、魚、ご飯、パン……

たくさんの食材があるけれど

みんなが健康にいきいきと成長するためには

どれもバランスよく食べることがとても大切なんだ。

でも、毎日バランスのよい献立を考えるのは、

とっても大変そう！

そこで、みんなの健康な毎日のためにハンソベくんは考えた！

手軽に調理できるのに

おいしくて栄養もたっぷりなハンソベ……

ハム、ソーセージ、ベーコンがあれば、それも簡単！

いつもはあまり料理をしないパパも、みんなもお手伝い♪

ハンソベくんと一緒に家族みんなでキッチンへ集まろう！

目次

基本をシェア

p.3 たくさんあるよ！覚えておこう！ハンソベの種類

知識をシェア

p.5 野菜と一緒になら栄養吸収率がぐーんとアップ！

朝食をシェア

p.7 エネルギー補給！体も頭もいきいき目覚める！

おやつをシェア

p.9 すぐできる！焼くだけ・のせるだけ簡単レシピ

幸せをシェア

p.11 親子で作ろう！自家製ソーセージ

COLUMN

p.13 食卓に欠かせない「安心・安全」がうれしい

ハンソベ・キッチンの仲間たち



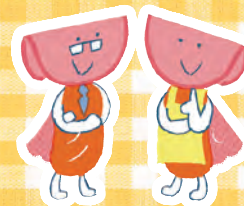
ボロニア長老
ちしき
知識がみっちり詰
まった先生の存在。



ハンソベくん
ハンソベのおいしさ
をみんなに振りまく
げんきなキャラ。



ローズちゃん
みんなに人気の
かわいい女の子。



ハンソベパパとママ
ハンソベの栄養や安全に
詳しいパパと、料理が得意
なママ。



ショルダー兄さん
さっぱりした性格の近
所の頼れる兄貴分。



たくさんあるよ!
基本をシェア
覚えて
おぼ
豚肉の部位ごとの

おこう! ハムソベの種類

とくちょう
特徴とたくさんいる仲間たちを紹介するよ♪

部位ごとに味わいが違うハムソベ
ハムソベの原料は主に豚肉。
使う部位によっておいしさが違います。

かたにく 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

ローズ肉

肉のきめが細かく柔ら
かい部位で、適度な脂
肪がのっています。

ローズハム
生ハム

ばら肉

一般的にベーコンの素
材になる部位。柔らか
く、脂肪が多め。

ベーコン

もも肉

脂肪が少なく、さっば
りしています。

ボンレスハム
ソーセージ



部位によって
特徴がいろいろ
あるんだね!



ハムの いろいろ

りょうり
料理に合わせて
つかってね♪



ソーセージの いろいろ

ふと
太さなどで種類が
変わるんじゃ



ベーコンの いろいろ

部位によって食感
や味が変わるよ!



ハムソベの仲間たち

ローズハム



きめが細かく、柔らかい
ことが特徴の、日本で
もっとも一般的なハム。

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。

プレスハム



豚肉と牛肉などを混ぜ
てひと塊にした、日本オ
リジナルのハム。

生ハム



低い温度で時間をかけ
て熟成した、「ラックスハ
ム」とも呼ばれるハム。

ウインナー ソーセージ



羊腸に詰めて加工
したもの。

フランクフルト ソーセージ



豚腸に詰めて加工
したもの。

ポロニア ソーセージ



牛腸に詰めて加工
したもの。

ドライ ソーセージ



あらびきた肉に豚の脂肪
を加えて、乾燥させたもの。

みと 太さによる 違い

動物の腸の代わりに人工のケーシング(肉を詰める薄い膜状の袋)を使う場合もあります。
その場合、製品の太さが20mm未満ならウインナー、20mm以上36mm未満ならフラン
クフルト、36mm以上ならポロニアと呼びます。

ベーコン



ばら肉を使ったベーコンは脂肪
のうまみが特徴。ベーコンの代表
といえるもっとも一般的なもの。

ショルダーベーコン



脂肪がほどよく、うまみ
がしっかりしている、豚の
肩肉を加工したベーコン。

ハムとベーコンの違い

ハムは豚肉の塊肉をケーシ
ングに入れて、くん煙・ポイルし
たもの(くん煙しない場合も
あります)。ベーコンは塊肉
をそのまま、くん煙・加熱な
どして作ります。



ハムソベは**栄養満点**

ハムソベの主な原料は豚肉。その豚肉由来の栄養素がたんぱく質、脂質、ビタミンB₁の3つです。みんなの体に必要な、これらの栄養素の働きについて紹介します。

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。

脂質

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る脂肪が含まれています。

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。

CHECK!

必須アミノ酸もバランスよく摂れる

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種類のアミノ酸をバランスよく含んでいます。

- フェニルアラニン
- イソロイシン
- トリプトファン
- ロイシン
- スレオニン
- リジン
- バリン
- ヒスチジン
- メチオニン

CHECK!

脳のエネルギー源にも!

ブドウ糖は脳の活動を維持するためにとても重要な栄養素です。脳がエネルギー不足になる朝にぴったり。

ハムソベには健康な体に欠かせない栄養が豊富なんだね!

収率がぐーんとアップ!

ハムソベにはたっぷり! 一緒に学んで、ハムソベ博士になろう♪

ハムソベ × 野菜 / 簡単アイデア



ハムとさやいんげんのスティックおにぎり

ご飯に角切りにしたプロセスチーズ、ゆでて冷ましたさやいんげんを小口切りにして混ぜる。ラップに好みの形に型抜きをしたハムをのせ、塩をふり、ご飯をのせてスティック状に巻く。

4色野菜の生ハム巻き

大根、にんじん、セロリ、きゅうりは生ハムより長めに切り、細切りにする。生ハムを縦半分になり、野菜を巻く。



Point



食事はバランスよく摂ることが大切

健康的な生活を送るためには、バランスのよい食事と適度な運動が必要不可欠。左記の「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、コマをイメージした図で示しています。ハムソベは赤色の肉や魚などの主菜グループ。みどり色の副菜グループ(野菜、いもなど)、黄色の主食グループ(ご飯、パン、麺など)と一緒にバランスよく摂取しましょう。

厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。



朝食をシエア
エネルギー補給!
からだ あたま
体も頭
ハムソベを使った時

もいきいき目覚める!

短レシピを紹介! パツと作って、家族みんなそろって「いただきます」♪

忙しい朝でも大丈夫!

3ステップでできる朝ごはんレシピ!

短時間で作れるハムソベを使った朝ごはんレシピ。
簡単に作れるだけでなく、体と頭をしっかりと目覚めさせてくれる
栄養がたっぷりのハムソベレシピで毎日を元気に過ごしましょう!

いちいち 毎日に
一日の始まりに
ぴったりだよ♪



三大栄養素でバランスばっちり♪

ゴロゴロベーコンふりかけ

材料(2人分)
ブロックベーコン…120g サラダ油…小さじ½
ブロッコリー…¼株 塩、こしょう…各少々
温かいご飯…300g 粉チーズ、黒こしょう
卵黄…2個分 …各適宜

作り方

- 1 ベーコンは1.5cm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分ほどゆでて水けをきる。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のベーコンをこんがり炒める。ブロッコリー、塩、こしょうを加えてさっと炒める。
- 3 ご飯を器に盛り、まわりに②のをせ、中央に卵黄をのせる。仕上げに粉チーズ、黒こしょうをふる。

1人分
623kcal
塩分1.6g

ココット1つでお手軽調理♪

ハムとキャベツの巣ごもり卵

材料(2人分)
ロースハム…4枚 卵…2個
キャベツの葉…2枚 塩、こしょう、トマトケチャップ
…各適宜

作り方

- 1 キャベツは短めの細切りにする。
- 2 耐熱皿の縁にハム2枚を向かい合わせに置き、①の半量を入れて中央に卵を割り入れ、卵の中央につま楊枝を刺す。同様にもう一皿作り、二皿を一緒にレンジに入れ、卵が好みの堅さになるまで4分ほど加熱する(一皿の場合は約2分)。
- 3 塩、こしょうをふり、ケチャップをかける。



1人分
166kcal
塩分1.7g

野菜と組み合わせると
栄養価がアップするぞ!

心も体もほっこり温まる♪

ソーセージと豆のミネストローネ

材料(2~3人分) ミックスビーンズの水煮
ウイナーソーセージ (缶詰) …120g
…4本 A 水…2カップ
キャベツの葉…1枚 洋風スープの素(顆粒)
玉ねぎ…½個 …大さじ½
トマト(小)…2個 塩…小さじ¼
こしょう…少々

作り方

- 1 ソーセージは小口切りにする。キャベツ、玉ねぎは1cm四方、トマトは1cm角に切る。
- 2 鍋にAを入れて煮立て、①とミックスビーンズを加える。
- 3 玉ねぎが柔らかくなるまで5~6分煮る。

½量で
281kcal
塩分2.5g



おやつを
シェア

すぐできる! 焼くだけ

3ステップでできる

子どもと一緒に作れる 「おやつレシピ」

親子と一緒に料理をしながら、
食材のことや作り方を学ぶことが子どもの
「食育」につながります。
ハムソバを使った手軽なレシピで
楽しく、安全に作りましょう。



やくそく かならず
約束は必ず
まも
守ろうね!

キッチンのお約束

- 調理の前には必ず、
手を洗いましょう。
- キッチンでは騒ぎません。
- 熱いものや包丁を触るときは
十分に気をつけましょう。

好きな具材をトッピング♪ 生ハムのミニサラダピザ



1人分
292kcal
塩分0.9g

材料(2人分)

生ハム…6枚 ミントマト…6個
餃子の皮…12枚 マヨネーズ、塩、
パセリ…適宜 オリーブオイル…各適宜

作り方

- 生ハムは半分に切り、ミントマトは縦に4つ割りにする。
- 餃子の皮は縁に水をつけ、2枚ずつ重ねて縁をつまんで留める。竹串で数カ所刺し、マヨネーズを塗ってトースターでこんがりするまで3~4分焼く。
- 生ハム、ミントマト、パセリを②に等分にのせて、オリーブオイル、塩をふる。

け・のせるだけ簡単レシピ

おやつ作りにパパ・ママと一緒にチャレンジしよう♪

混ぜて焼くだけ♪

ベーコンとパプリカの カップケーキ



1個分
88kcal
塩分0.3g

材料(口径7cmほどの厚手のアルミカップ6個分)

ブロックベーコン…30g A 溶き卵…½個分
赤パプリカ…½個 牛乳…¼カップ
プロセスチーズ…20g オリーブオイル
ホットケーキミックス…70g …大さじ2
粉チーズ…大さじ1 塩…少々

作り方

- ベーコンは1cm角、赤パプリカ、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ボールにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。ホットケーキミックス、粉チーズを加えて混ぜ、①を加えてゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。トースターを予熱する。
- アルミカップに②を均等に流し入れ、トースターで10~12分焼く。

見た目も華やかで
おいしそう!



カップもまるごと食べられる♪ ソーセージの ピーマンカップゲラタン



1人分
206kcal
塩分1.1g

材料(2人分)

ウインナーソーセージ…3本 A マヨネーズ…大さじ1
ピーマン…2個 塩、こしょう…各少々
ゆで卵…1個 ピザ用チーズ…10g

作り方

- ピーマンは縦半分に切って、へたと種を取る。
- ソーセージは小口切り、ゆで卵は粗みじんにつけて、Aと混ぜる。
- ①に②を詰め、ピザ用チーズをのせる。トースターで6~7分焼く。

しあわせをシェア
親子で作ろう!
自家製ソーセージ

やすみのひにかぞくしかせい
お休みの日に家族で自家製ソーセージを作ってみよう!
たのしくつってみんなでおいしく食べたら、幸せいっぱい広がるよ♪



1本分
96kcal
塩分0.2g

ソーセージの名前のヒミツ

ソーセージの語源にはソー(雌豚)とSage(香辛料のセージ)という言葉を合わせて出来た説もあるのじゃ。



ざいりょう
材料(8本分)

- A 豚ひき肉…300g
玉ねぎすりおろし…1/4個分
にんにくのすりおろし…1/2かけ分
ドライセージ(またはドライバジル)…大さじ1/2
サラダ油…小さじ2、塩…小さじ1/3
粗びき黒こしょう…少々

粒マスタード、トマトケチャップ、クレソン、
オリーブオイル…各適宜

つくりかた
作り方

1. 材料を混ぜる



ラップ、アルミホイルを縦10×横20cmに切り、それぞれ8枚用意する。ボールにAを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。

2. ラップで包む



①を8等分にしてキャッチボールの要領で空気を抜いてから、長さ12cmほどの棒状に整える。ラップで巻いて両端をねじる。さらにアルミホイルで包み、両端をねじる。同様に8本作る。

3. ゆでる



フライパンに②が浸るぐらいの湯を沸かし、②を入れる。弱めの中火で一度上下を返しながらかき混ぜながら6分ゆで、ホイルごとざるに上げる。5~6分おいて粗熱が取れたらホイルとラップをはずす。

4. こんがり焼く



フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を入れてころがしながら1分30秒~2分焼く。器に盛り、粒マスタード、トマトケチャップ、クレソンを添える。

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、香辛料などを必要に応じて入れ、均一になるように混ぜます。



④ 羊腸や豚腸などに詰める

調味した肉を羊腸や豚腸などに詰めます。



⑤ 加熱する

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。検品を終えたら、いよいよ出荷です。



食卓に欠かせない「安心・安全」

ママ必読! ハムソベが安心・安全なワケ

食品添加物が安全を守る

ハムソベの品質や安全性を守るために、食品添加物が使われています。それぞれにどのような働きがあるのか紹介します。

酸化防止剤

食品の酸化や劣化を防いで品質を保つほか、発色剤の効果が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。

発色剤

肉の赤みを引き出してき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。

●保存料を使用する場合もあります。

成分や使用基準は厳しく定められているよ!



食品添加物がハムソベの味と鮮度を守るのね



保存性を高める塩せきとくん煙

● 塩せき

原料肉を食塩や調味液に漬け込む工程。また、「無塩せき」とは調味液に「発色剤」を使用していないことを指します。



● くん煙

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。



「安全」がうれしい

ハムソベの品質と安全性を守る
食品添加物について学ぼう♪

パッケージ表示で品質がわかる

商品の袋には品質に関する情報が表示されています。どのような内容が載っているのか確かめてみましょう。情報がしっかりと確認できると安心だね。

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。

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。



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	16.10.31
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

食品原材料

原料肉と副原料のうち重量の多いものから順に表示しています。

賞味期限

品質の劣化が比較的緩やかな食品に表示されているおいしく食べられる期限です。食品には消費期限が表示されたものもあります。

保存方法

冷蔵(10度以下)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。

上手な保存方法

親子でKitchenをシェアした後は、みんなで片づけましょう! 使いきれなかったハムソベは、素手で触らずラップや袋に入れてなるべく空気に触れないようにぴったりと包みます。必ず冷蔵庫で保存しましょう。



加熱しなくてもそのまま食べられるのね♪

