

読んでね～



ハムソベくん

ほかにも仲間がたくさんいるよ。
下のウェブサイトで見よう!

発行：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 29 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
企画：株式会社 フジ・プランニング
編集制作：株式会社 学研プラス
漫画：大岩ビュン
料理制作・栄養監修：相澤菜穂子

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>

ハムソベ

検索

まんがでよくわかる!

みんな
大好き

ハムソベの ひみつ

ハム
ソーセージ
ベーコンで
ハムソベだ!

ひみつを
知れば、もっと
おいしいよ!



ハンソベ朝ごはん

ま く じ

第1章 おいしくて元気になるハンソベ朝ごはん... 3

第2章 栄養たっぷり ハンソベのいろいろ 9

第3章 知恵と努力 ハンソベの歴史 17

第4章 安心安全のハンソベができるまで 24

第5章 きみにも作れる!

わくわくハンソベレシピ 31

① 目覚まし朝食で元気いっぱい!
ベーコンミネストローネ 32

② 家族みんなでほかほか夕ごはん!
ソーセージのたきこみごはん 34

③ うきうき気分のお弁当に最高!
ベーコンとソーセージのおにぎらず 36

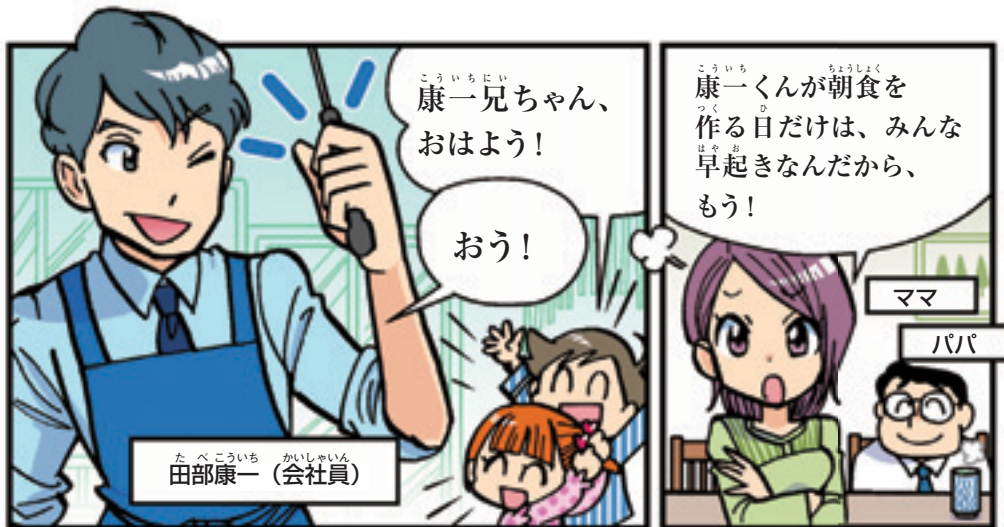
④ パーティーをぐっと盛り上げる
ハンソベひとくちカナッペ 38



うわ、
いい
におい!

よしもと かおり しょう (小3)

よしもとうた しょう (小5)



康一兄ちゃん、おはよう!

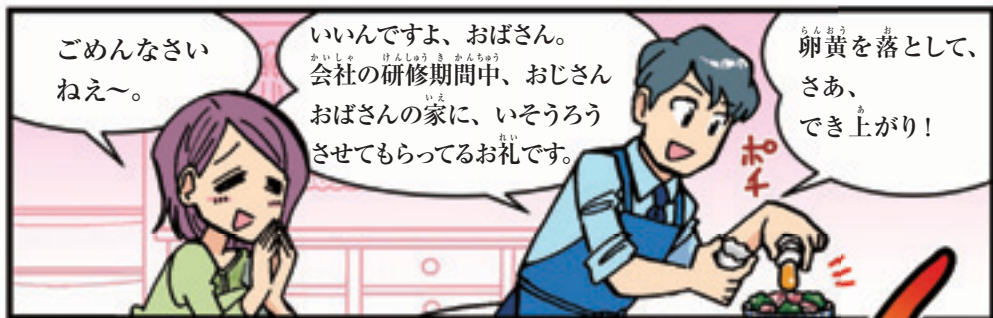
おう!

たべこういち かいしやいん
田部康一(会社員)

康一くんが朝食を作る日だけは、みんな早起きなんだから、もう!

ママ

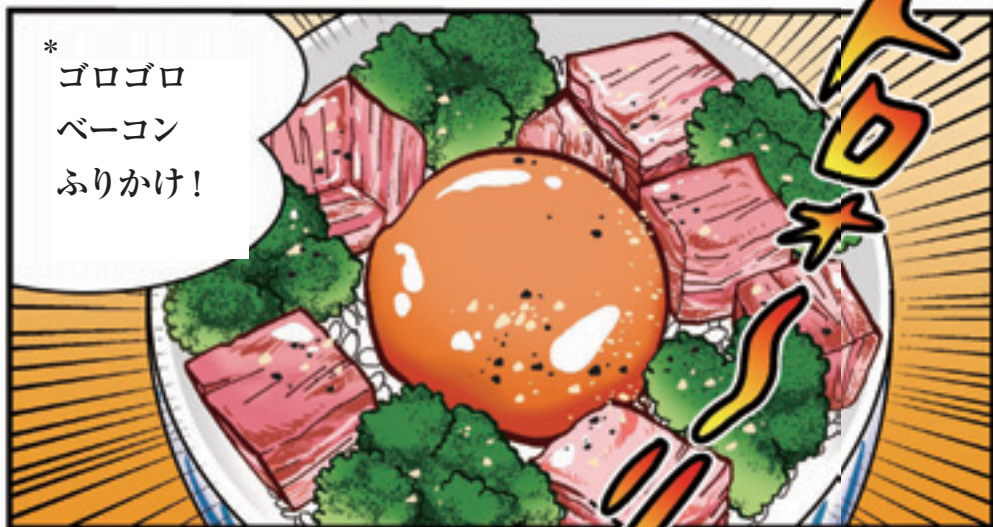
パパ



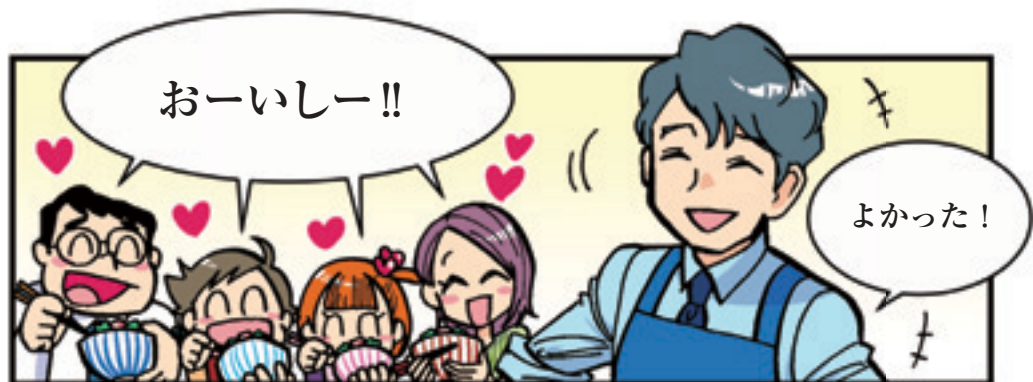
ごめんなさいねえ~。

いいですよ、おばさん。会社の研修期間中、おじさんおばさんの家に、いそろうさせてもらってるお礼です。

卵黄を落として、さあ、でき上がり!



*ゴロゴロベーコンふりかけ!



おーいしー!!

よかった!



康一くんって、イケメンで料理も上手でステキだわ~!

いやいや、小さいころからやっていただけです。

「ハムソベ」が大好きでしたから!



ハムソベ!?

なにそれ!?

* : 「ゴロゴロベーコンふりかけ」の作り方は、
日本ハム・ソーセージ工業協同組合ウェブサイト
http://hamukumi.lin.gr.jp/cooking/ichise_recipe/ie_recipe03.html を見てね!



ハム、ソーセージ、ベーコン。
まとめて「ハムソベ」。



ハムソベで
そんなにステキに
なったの？

え〜と、とりあえず
栄養のバランスは
うまくとれてると
思います。



ハムソベには
タンパク質が
たくさん含まれて
いるからね。

そして、ごはん、パン、
野菜と組み合わせれば、
自然に栄養のバランスが
よくなるのさ！

へえ、
ハムソベ
かあ…！

がっこう
学校

家庭科 「からだと栄養」



はいっ！

三大栄養素

- ◆◆ **炭水化物**
脳や筋肉などが働くためのエネルギー源となる。
- ◆◆ **脂質**
エネルギー源。ビタミンを吸収させる。
- ◆◆ **タンパク質**
筋肉、血、内臓などを造る。

五大栄養素

- 左のものに加え、
- ◆ **ビタミン**
体を守ったり、他の栄養素を助けたりする。
- ◆ **ミネラル**
体を作る材料になったり、体調を整えたりする。

炭水化物、脂質、
タンパク質が三大栄養素。
そしてその働きを助ける
ビタミンとミネラルを入れて
五大栄養素です。



はいっ、
そのとおり！

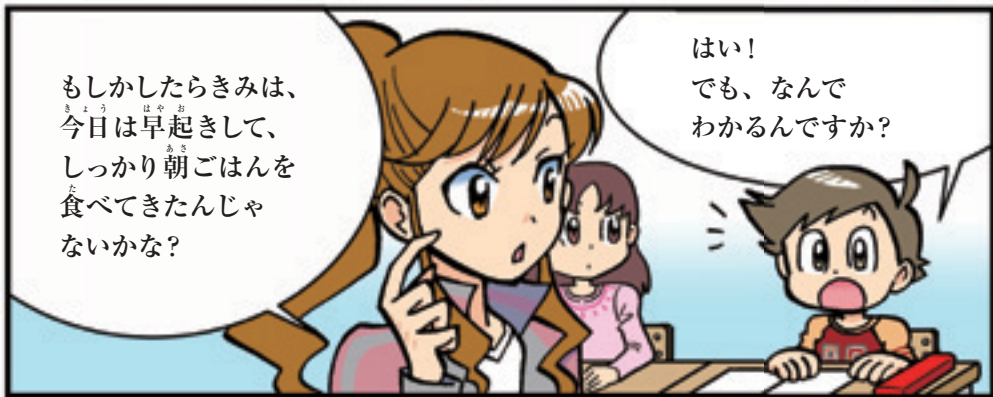
おめでとう



すげえぞ
公太！

今日、
さえてるー！

ハムソベのいろいろ



ハムソベに豊富に含まれる栄養は、次の3つだよ。

タンパク質

脂質

ビタミンB1

ビタミンB1
って？

脳のエネルギーを
効率よく作るのを
助ける働きがある
栄養だよ。

脳のエネルギーは、
ごはんやパンなどの
炭水化物に含まれる
ブドウ糖。

この生産を促し
たり、体を疲れ
にくくしたり
するんだ。

脂質って脂肪(*)でしょ。
太らないの？

とりすぎたら
肥満の原因になる
けれど、脂質は
エネルギーを蓄える
大事なものだよ。

それに、ビタミンを
吸収したり、体の
働きをコントロール
する手助けをしたり
するんだ！

タンパク質も
多いんだね！

豚肉の
タンパク質は
必須アミノ酸を
バランスよく
含んでいるよ！

必須
アミノ酸
……？

*：脂肪の中には、悪玉コレステロールをへらす働きを持つ種類もある。

うん、アミノ酸は20種類あって、
その中の9種類は、
人間が自分の体で作れないんだ。
だから、それを含む食品を食べることで
しかとれないんだよ。

ないと、
どうしても
だめなの？

9枚のおけの板が、1枚でも
短かったら、そこから水もれして
しまうだろう？ 必須アミノ酸も、
1つ欠けただけで、筋肉や血など
を十分に作れないんだ。

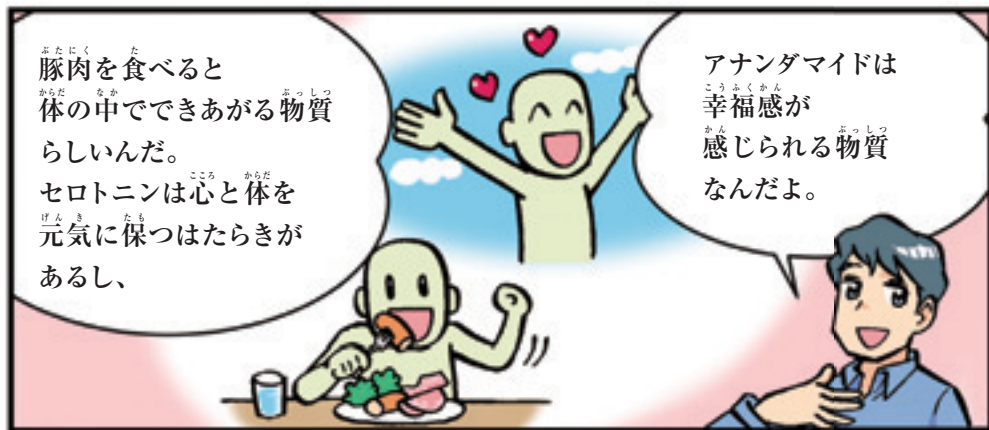
必須アミノ酸は
ロイシン、バリン、トリプトファン、
リジン、スレオニン、ヒスチジン、
フェニルアラニン、メチオニン、
イソロイシンの9種類。
頭文字をとって「ロバとリス、火、不明」
と覚えられます。

でも豚肉の
タンパク質なら、
9枚の板が高く
ならぶんだよ。

すごい、ハムソベ！
だから今日、
ぼく調子よかった
のかな？

セ…セロ…？
アナンダマ…？

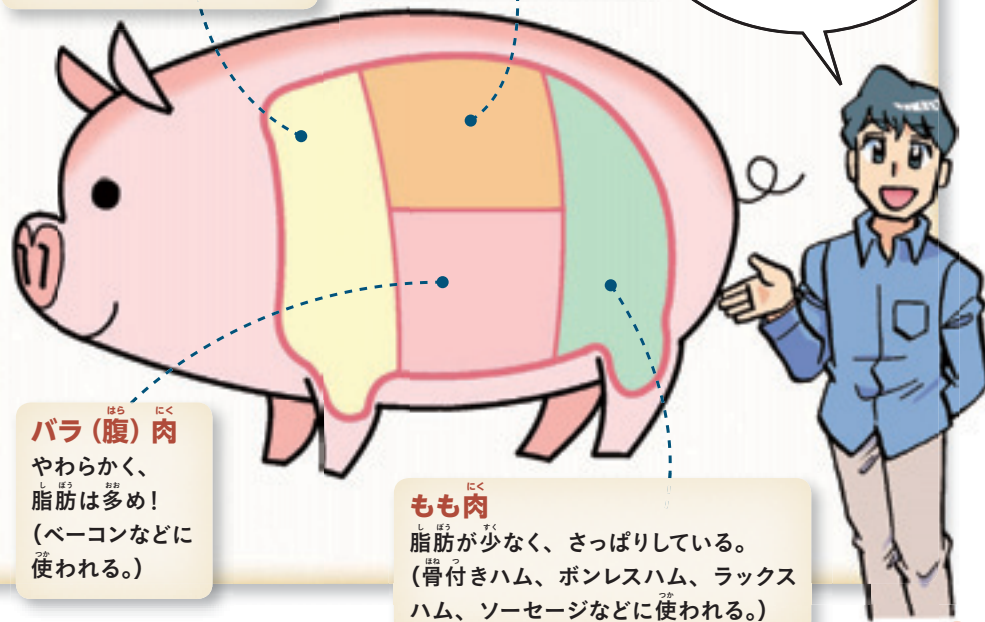
お！ それはセロニンと
アナンダマイドのおかげかも。



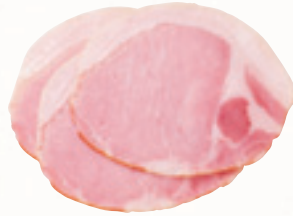
肩肉
脂肪の量がほどよく、
しまっている。うまみも多い。
(ラックスハム、ソーセージ、
ショルダーベーコンなどに
使われる。)

ロース(背中)肉
適度な脂肪があり、
きめ細かくやわらかい。
(ロースハム、ラックスハム
などに使われる。)

部位によって
それぞれ味わいが
ちがうから、
いろいろな種類の
ハムソベになるんだ。



ハムのいろいろ



ロース
豚のロース肉の塊を加工した
もの。日本で最も一般的。



ボンレス
豚のもも肉の塊から骨を
抜き、加工したもの。



骨付き
豚のもも肉を、骨を付けた
まま加工したもの。



プレス
豚肉など複数の肉の塊を混ぜ
合わせて加工したもの。



ラックス
生ハム。低温で、くん煙(*1)、
乾燥したもの。



そのほかにも、
こんなハムがあるよ。

たくさん
あるね!



そのほかのハム



ベリー
バラ肉を使って
加工したもの。



ショルダー
肩肉を使って
加工したもの。



混合プレス
豚肉などに魚肉を
加えたもの。

* 1: くん煙とは、煙でいぶすこと。20 ページも見てね。

ソーセージのいろいろ

ソーセージと
ウインナー、
どちらがうの?



ウインナーは、
ソーセージの
一種さ。



ウインナー
ひき肉などを羊の腸に
つめて作ったもの。

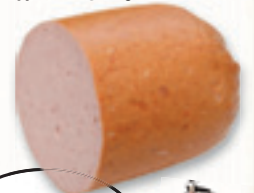


フランクフルト
ひき肉などを豚の腸に
つめて作ったもの。

●人工のケーシング(*2)を使う場合は、太さで呼び方が変わる。
製品の太さが 20mm未滿は「ウインナー」
20mm以上 36mm未滿は「フランクフルト」
36mm以上は「ポロニアソーセージ」と呼ぶ決まりだ。

ポロニア

ひき肉などを牛の腸に
つめて作ったもの。



これ、ハム
じゃないの?



ドライ
ひき肉に脂肪などを加え、水分が
35%以下になるまで乾燥させたもの。

リオナ

ひき肉などに
ピーマン、
にんじん
などを入れて
作ったもの。



おお
大きさと形は
似ていても、ひき
肉で作っている
からソーセージ
だよ。



そのほかのソーセージ



セミドライ
ドライと似ているが、水分が
55%以下になるまで乾燥させたもの。



レバー
肝臓を肉、脂肪と
ねり合わせたもの。



加圧加熱
ソーセージは通常
63℃以上で30分以
上加熱するのに対し、
120℃で4分間加圧
加熱したもの。
常温で保存できる。



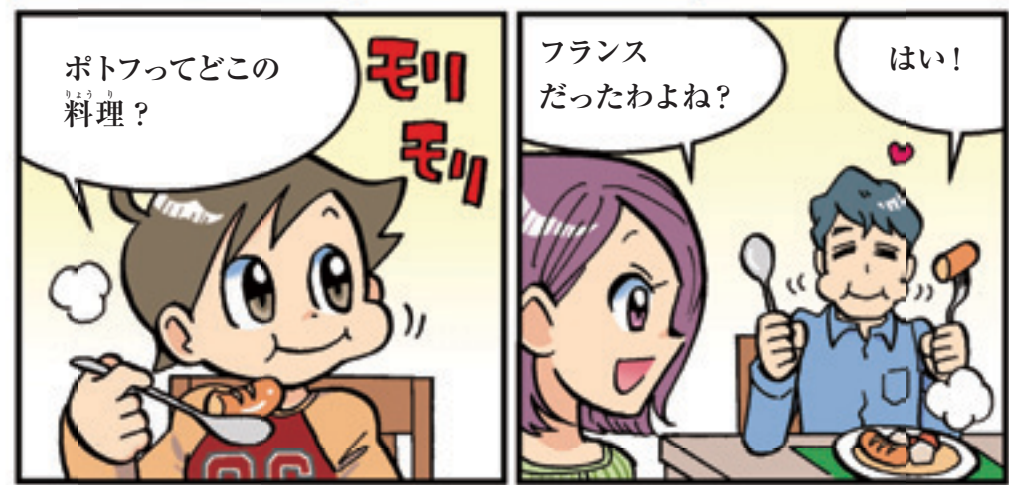
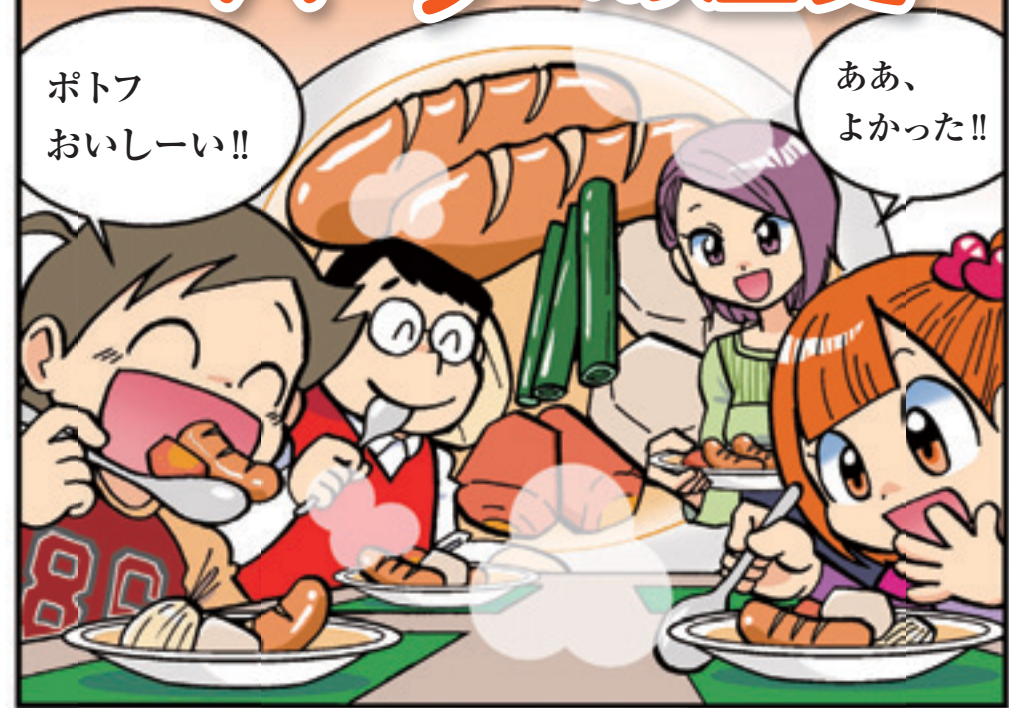
レバーペースト
肝臓だけを使ったもの。



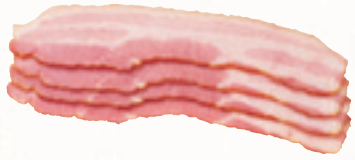
混合
魚肉を加えたもの。

* 2: ケーシングとは、肉の塊やひき肉をつめるための、腸や人工のフィルムなどのこと。25~26 ページにも、詳しく書いてあるよ。

ハムソベの歴史



ベーコンのいろいろ



ベーコン

バラ肉の塊を、くん煙して作ったもの。



ショルダー

肩肉の塊を、くん煙して作ったもの。

ロース肉を使った
ロースベーコンも
あるんだって。



見た目だけでは
わかりづらい
ものもあるわね。

裏の表示の
「名称」を見ると
わかりますよ。



*:「ベーコン&ソーセージと秋野菜ポトフ」の作り方は、日本ハム・ソーセージ工業協同組合ウェブサイト http://hamukumi.lin.gr.jp/cooking/ms_kisetsunoresipi09.html を見てね!



ハムソベは、
ヨーロッパで
発達しましたが、
最初は西アジアで
できたんです。

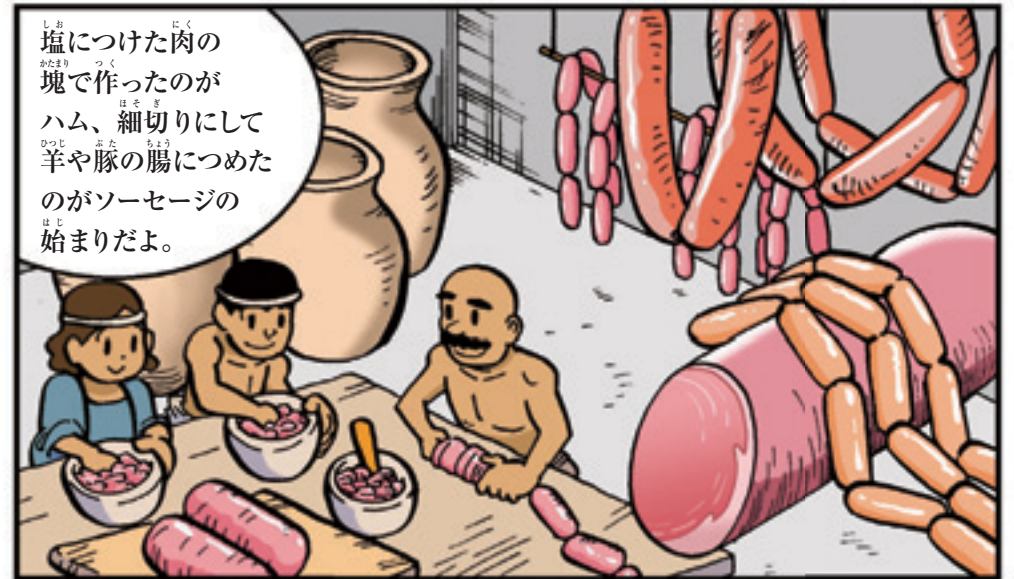


狩りがさかんで
食料には肉が
多かった時代。

もちろん冷蔵庫は
なかった。だからと
いって、放っ
ておいたら、すぐ
腐ってしまう。



ところがあるとき、
塩につけると
長持ちすることが
発見されたんだ。



塩につけた肉の
塊で作ったのが
ハム、細切りにして
羊や豚の腸につめた
のがソーセージの
始まりだよ。



塩につけると、
菌などの微生物が
増えないように
なるからだね。

塩味がつくから
一石二鳥ね。
つけ物と同じよね。

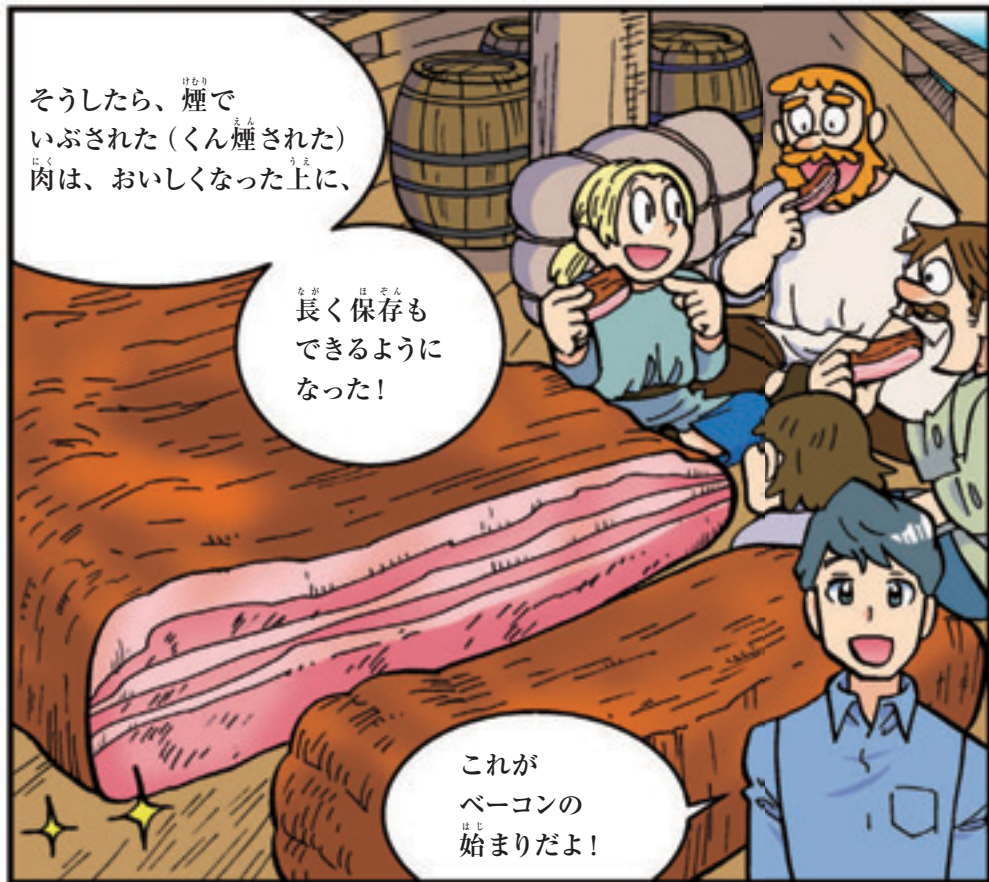


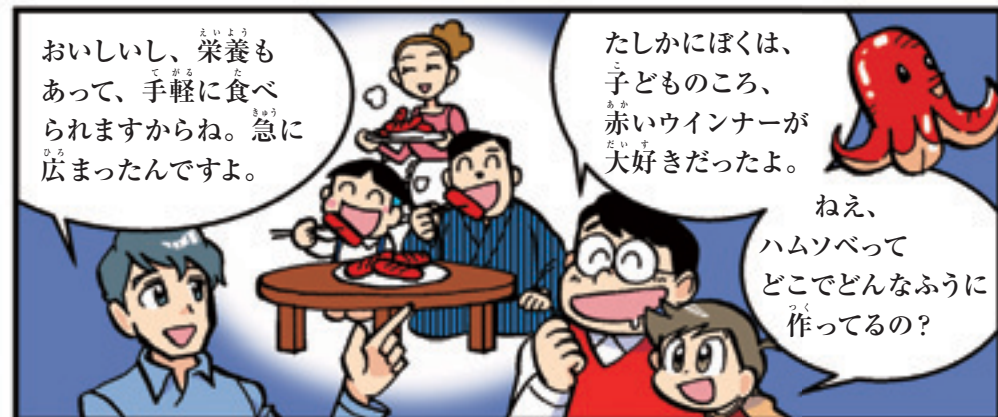
しかも岩塩に
含まれる亜硝酸塩が
肉の赤さを固定して
おいしそうな色に
保ったんだ。

これが実は
天然の発色剤
なんだよ！



そして、さらに保存性の
よくなったきっかけ
は、海の上だったと
いわれているよ！





ハムソベができるまで



ここがハムソベの工場か〜。

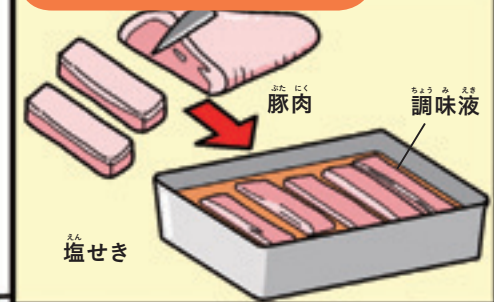


ハムソベは、それぞれ少しずつ作り方がちがうんだよ。

まずはハムから見ていこうね。

まるたゆきおこうしやうちやう 丸田幸男工場長

ハムのできるまで



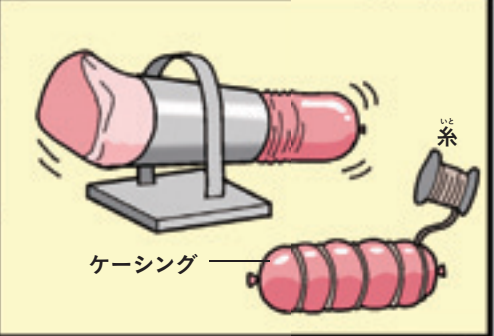
まずは、原料の豚肉を切り、それを塩や発色剤の入った「調味液」に入れる。これを「塩せき」というんだ。

発色剤が入っていない調味液に入れて作る「無塩せき」のものもあるよ。

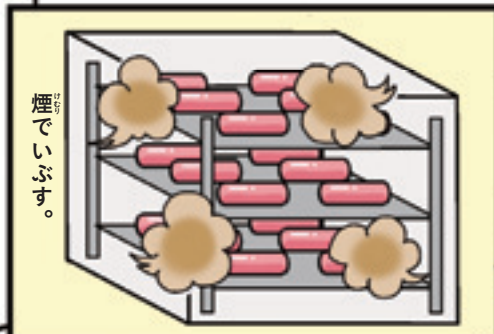


その後、ケーシングという袋状のものにつめて、形を整えるんだ。

糸やネットで巻いたものもありますね。



スーパーでは、たいていケーシングが取って売られているので、そのまま食べられます。



そして、乾燥・くん煙・加熱（蒸煮または湯煮）を行うよ。

煙には腐りにくくする働き(*)があったんだよね。



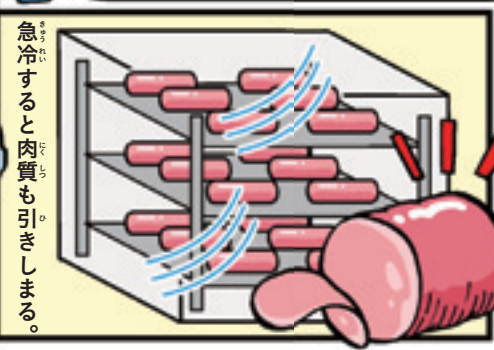
そう。そして蒸気で加熱(蒸煮)したり、お湯に通したり(湯煮)するため、中心部まで十分に殺菌できるよ。



くん煙しないハムもあるけどね。

さあ、そして、微生物が増えないように急冷してでき上がりだよ。

今日のおかずはハムがいい！



急冷すると肉質も引き締まる。

OK!

*：煙の中の成分が、微生物が入りこまないように肉をガードするため、腐りにくくなる。



次はソーセージ。

ソーセージのできるまで

ハムは肉の塊のままだったけど、ソーセージは、まず小さな肉片にするよ。

それをチョッパー（ひき肉にする機械）でひき肉にするんだ。



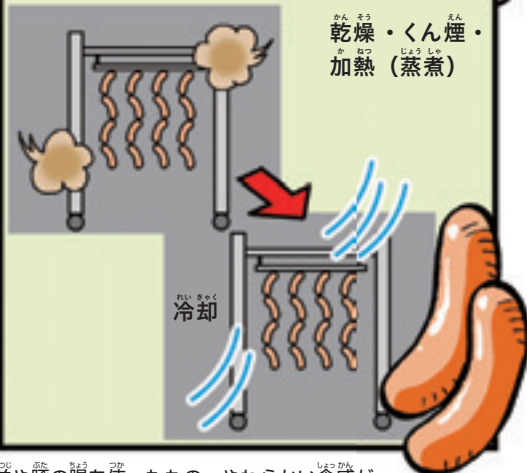
食べられるケーシングが多い。

そして調味液だけでなく、香辛料や調味料を入れて味つけをするよ。

よく混ぜた後、ケーシングにつめていくんだ。

ソーセージのケーシングは、羊や豚の腸などのほか、食べられる素材を使っているの、そのまま食べられるよ(*1)。

ソーセージも、ハムと同じように、くん煙した後、中心部までお湯や蒸気で加熱（蒸煮）するよ。くん煙しないものもあるけどね。



そして冷却してでき上がり！

ソーセージも食べる！



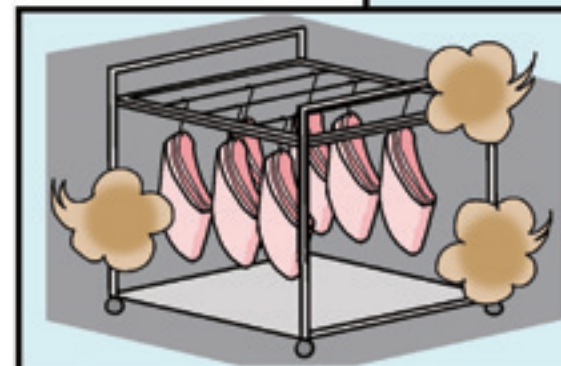
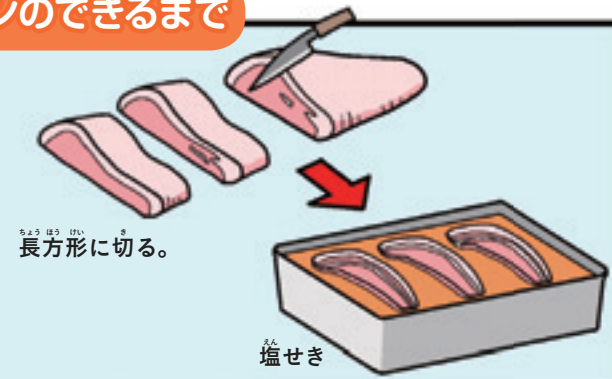
* 1：パリッとはじける食感が好きな人向けには、羊や豚の腸を使ったもの、やわらかい食感が好きな人向けには、皮なしタイプもある。



最後はベーコン。

ベーコンのできるまで

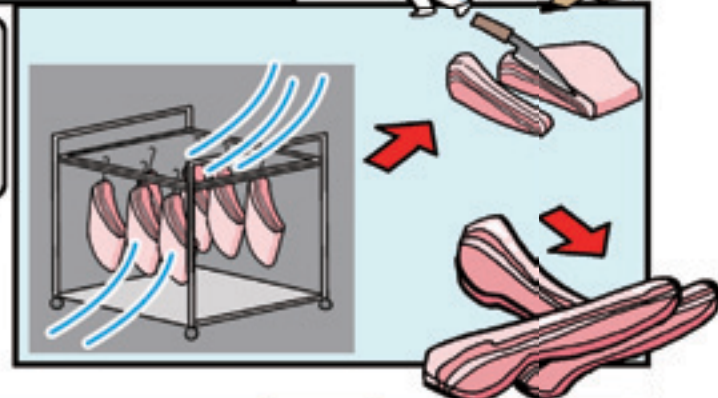
原料の豚肉を、長方形に切り、「塩せき」を行うのは、ハムと同じ。



その後、ベーコンは全部、乾燥・くん煙(*2)を行うんだよ。



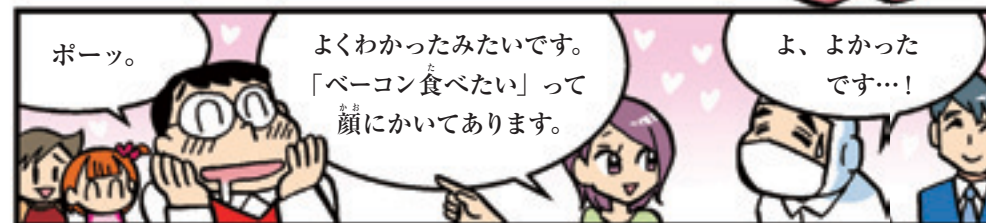
終わったらただちに冷却して、カットして、包装して、でき上がり。



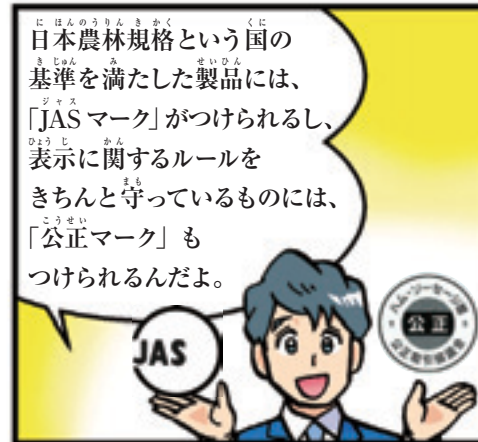
ポーッ。

よくわかったみたいです。「ベーコン食べたい」って顔にかいてあります。

よ、よかったです…！



* 2：木材をくいだしたもの（チップ）を高温に加熱したときに出る煙でいぶす。香りのよい、サクラやブナなどの木を使うことが多い。



たのこしょうけんがく
楽しかった工場見学！ それから……。

ハムソベの食品表示の見方

製品群 加熱食肉製品とは、食品衛生法に基づき、包装前または後に一定の基準で加熱処理、あるいはそれに相当する処理がされているもの。そのまま食べることができる。

名称
種類の名前

加熱食肉製品（加熱後包装）

名称	ロースハム
原材料名	豚ロース肉（国産）、糖類（水あめ、砂糖）、食塩、香辛料、リン酸（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）
内容量	500g
賞味期限	表面下部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
販売者	〇〇ハム株式会社 △△市▽▽町□□-□ 製造所固有記号は表面の賞味期限の後に記載

発色剤 おいしそうな赤色を出す。ハムソベに独特の風味を与え、脂肪の酸化と微生物が増えるのをおさえるはたらきももつ。

保存方法 冷蔵（10℃以下）での保存が必要であることを示す。

食品原材料 原料肉などの原材料と食品添加物を、重量の多い順に表示。

酸化防止剤 ビタミンCが使われることが多い。変色や風味のおとろえるのを防ぎ、品質を保つ。（*1）

賞味期限 品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示される「おいしく食べられる期限」。（*2）

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る。

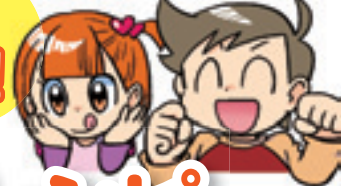


JAS マーク 日本農林規格の基準を満たした商品であるしるし。

乳	卵	小麦	そば
○	○		

* 1：保存料が使われる場合は、ソルビン酸がよく用いられる。細菌やカビの育成をおさえるはたらきがある。

* 2：賞味期限ではなく、「消費期限」が表示される製品もある。これは、生鮮食品など劣化が早いものに表示されるもので、「安全に食べられる期限」を表す。



わくわくハムソベレシピ

おいしくてかんたん! 栄養バランスもバッチリだよ。ハムソベ料理のコツもわかるよ!

① 目覚まし朝食で元気いっぱい!
ベーコンミネストローネ

32 ページ



② 家族みんなてほかほか夕ごはん!
ソーセージのたきこみごはん

34 ページ



③ うきうき気分のお弁当に最高!
ベーコンとソーセージのおにぎらず

36 ページ



④ パーティーをぐぐっと盛り上げる
ハムソベひとくちカナッペ

38 ページ



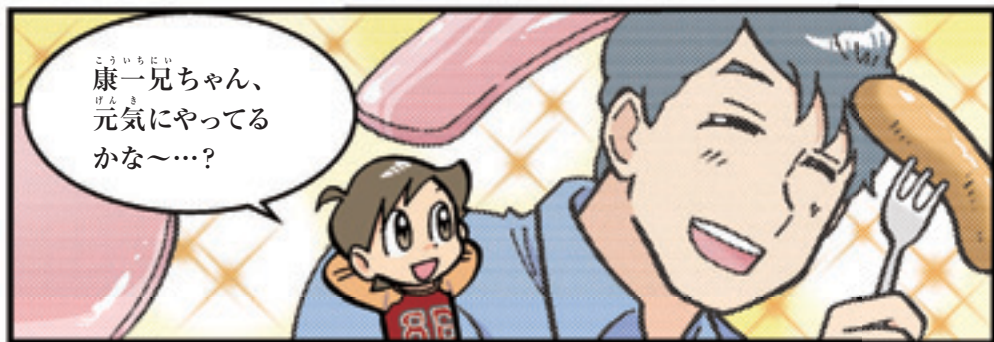
公太、康一くんの
教えをきちんと
守ってえらいわね。

あったり
まえだよ!

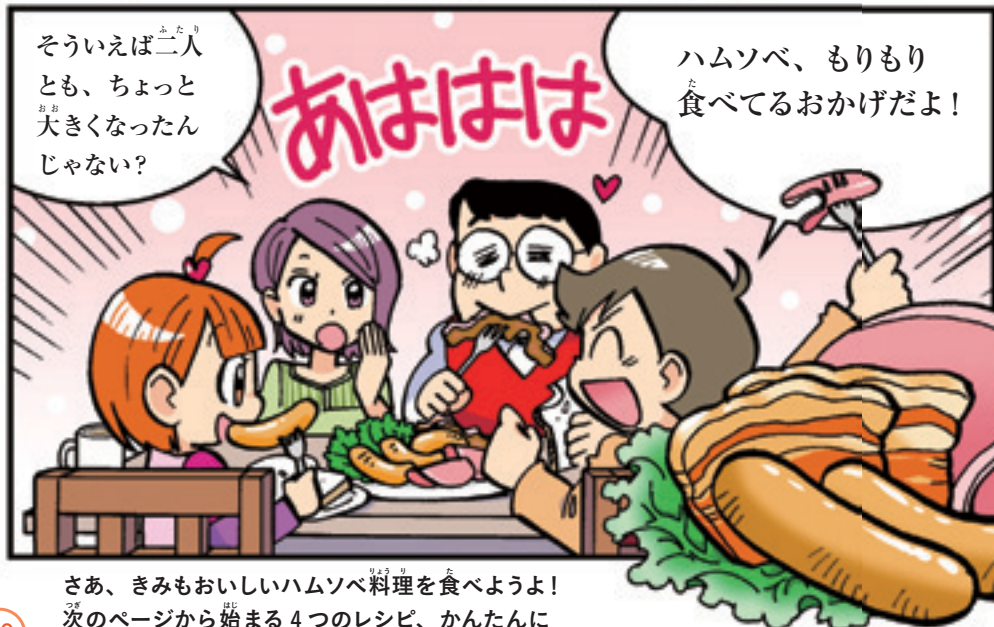


康一兄ちゃん、
帰っちゃったけど、
うち、ハムソベの
献立が増えたね。

うん、おいしくて
安全で栄養も
あるなら、申し分
ないものな!



康一兄ちゃん、
元気にやってる
かな〜…?



そういえば二人
とも、ちょっと
大きくなった
じゃない?

あははは

ハムソベ、もりもり
食べてるおかげだよ!

さあ、きみもおいしいハムソベ料理を食べようよ!
次のページから始まる4つのレシピ、かんたんに
作れるから、ぜひ試してみてね!

① 目覚まし朝食で元気いっぱい! ベーコンミネストローネ

ひとりぶん
1人分あたり
カロリー：97Kcal 塩分：0.9g

カップ1ぱいで栄養満点！
トーストにもごはんにもぴったりだよ。



材料 (4人分)

- ・ベーコン 50g (3枚)
- ・玉ねぎ中 1/3 (80g)
- ・トマト小 1個 (80g)
- ・キャベツ 2枚 (60g)
- ・セロリ 20g (1/5本)
- ・水 4カップ (800cc)
- ・洋風スープの素 1個
- ・油 大さじ1
- ・パセリ 少々
- ・塩 少々



作り方



1 トマトはへたを取って半分に、パセリはみじん切りにする。玉ねぎ、キャベツ、セロリは大きめのみじん切りにする。



2 ベーコンを1cmはばに切る。



3 なべに、油、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れ、中火で炒める。



4 トマト、ベーコン、水、洋風スープの素を入れ、野菜がやわらかくなるまで、7～8分煮る。トマトの皮がはがれてきたら、皮を取り除く。



5 塩をくわえて味を整える。カップに入れ、パセリのみじん切りをのせる。

知っておけばハムソベマスター①

カリカリベーコンの作り方：電子レンジでもOK!

フライパンを使って、弱火～中火でじっくり焼こう。油はひかず、ベーコンから出る脂でこがすんだ。よぶんな脂は、キッチンペーパーで吸い取りながら焼こう。



キッチンペーパーは上にもかぶせる。



知っておけばハムソベマスター②

ハムステーキの作り方

- ①包丁を細かく動かさず、前に押し出すように切る。そうすると、切り口がきれいになるよ。
- ②しばらく常温で置いておく。ハムの中心温度を上げておくと、中までふっくら焼けるよ。
- ③まず強火で表面を焼き、うまみを閉じこめよう。その後中火にしてから、じっくり焼くといいよ。

ちょうどいい厚さは1cmくらい

ふだんより少し厚めに切って、焼いてみよう。サラダ油をちょっとひくと、こげめが香ばしい!



② 家族みんなてはかほかたごはん!

ソーセージのたきこみごはん

ひとりぶん
1人分あたり
カロリー: 351Kcal 塩分: 1.2g

炊飯器を開けたときに広がるいい香りに、会話もはずんじゃう! ポリュームのあるフランクフルトは、おなかぺこぺこの夕食にぴったり!



つくかた 作り方

まいるよう 材料 (4~5人分)



- ・フランクフルト 180g (5本)
- ・米 (2合 300g)
- ・じゃがいも 中 1個 (120g)
- ・玉ねぎ 中 1/5個 (40g)
- ・スイートコーン (缶詰) 30g
- ・チキンコンソメ 1個
- ・ペビーリーフ & レタス 適量
- ・トマトケチャップ 適量



1 といだ米を炊飯器に入れる。2合の目もりまで水を入れ、30分以上おく。



2 じゃがいもの皮をむき、1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。



3 洋風スープの素を、手でくだいて入れる。



4 じゃがいも、玉ねぎ、スイートコーンを、米の上のせる。



5 フランクフルトをのせる。ふつう通りの炊き方でスイッチを入れよう。



6 炊き上がり。

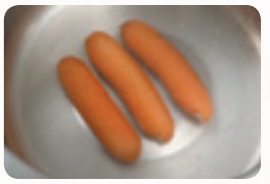


7 フランクフルトを取り出してまぜ合わせる。器に盛り、好みでケチャップをかける。

知っておけばハムソベマスター③

ウィンナーソーセージの美味しいゆで方・焼き方

ゆでるときは、煮立つ前の温度で5分程度。焼くときは、はしで転がしながら、弱火～中火で少しこげめがつく程度に焼こう。切りこみを入れずに焼けば、肉汁を閉じこめることができ、パキッ、ジュワッという食感を楽しめるよ。



知っておけばハムソベマスター④

フランクフルトのかんたん焼き方

フライパンで焼くときはふたをするのがコツ。でも、オーブントースターを使えば、もっとかんたん! 200°Cで5分くらい、われないようによすを見ながら焼こう。



ゆでるときは、ウィンナーのゆで方(左ページ)と同じだよ。

③ うきうき気分のお弁当に最高!

ベーコンとソーセージのおにぎらず

ひとりぶん
1人分あたり
カロリー: 493Kcal 塩分: 2.7g

中身の見えるおにぎらずは、サンドイッチ感覚で楽しいよね。
具を工夫して栄養も満点! おかずもつければ
見た目もはなやか!



知っておけばハムソベマスター⑤

ポロニアソーセージのおいしい食べ方

大きな塊なら、いろいろな食べ方が楽しめる。うすく切ってそのまま食べてもおいしいし、棒状に切って、炒め物に使ってもグッド。



ざいりょう 材料

おにぎらず (2人分)

- ・厚切りポロニアソーセージ 1枚
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・ごはん 120g
- ・全形のり 1枚
- ・塩 少々
- ・ブロッコリーのおかか煮* 30g
- ・にんじんとベーコンのきんぴら* 50g

つけ合わせ (1人分)

- ・ゆで卵 1/2個
- ・マカロニサラダ 25g
- ・ミニトマト 1個

1個を半分に切るの、両方作ると、2人分になるよ。具(ブロッコリーのおかか煮とにんじんとベーコンのきんぴら)は、約2個分だから、バランスを見て分けてね。

つくかた 作り方



1 厚切りポロニアソーセージの両面を軽く炒める。火を止めてしょう油を入れてからめる。



2 のりに塩を少しふり、ご飯の半量を四角くのせる。



3 ブロッコリーのおかか煮* (作った量の半分くらい) と1をのせる。



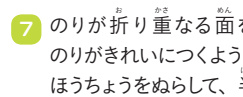
4 2と同じようにして、にんじんとベーコンのきんぴら* (作った量の半分くらい) をのせる。



5 3 4それぞれに、残りのご飯のをせ、軽くおさえて丸くする。



6 それぞれに塩を少しふり、のりでつつむ。



7 のりが折り重なる面を下にして、のりがきれいにつくように少しおく。ほうちょうをぬらして、半分に切る。



具の作り方①

★1 ブロッコリーのおかか煮

ざいりょう 材料

おにぎらず2個分 (4人分)

- ・ブロッコリー 100g (1/2個)
- ・かつおぶし おお 大さじ 2 くらい
- ・水 大さじ 3
- ・しょう油 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1



1 ブロッコリーの茎の部分は1cm角に切り、つぼみの部分は、同じくらい大きさに、手でやさしく割ってさく。



2 なべに水と1を入れ、ふたをして中火にかける。蒸気が上がってきたら、ふたを取ってしょう油とみりんを入れる。



3 はしでまぜ、水気がなくなったら、かつおぶしを入れ、火を止める。

具の作り方②

★2 にんじんとベーコンのきんぴら

ざいりょう 材料

おにぎらず2個分 (4人分)

- ・ベーコン 40g (2枚)
- ・にんじん 100g
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・しょう油 小さじ 1/2
- ・みりん 小さじ 1/2
- ・白ごま 小さじ 1/2



1 にんじんをピーラーでうすく切る。



2 ベーコンを1cmはばに切る。



3 フライパンにごま油とにんじんを入れて炒め、しんなりしてきたらベーコンを入れる。みりんとしょう油を入れ、炒め煮したら白ごまを加える。

④ パーティーをぐくっと盛り上げる ハムソベひとくちカナッペ

パーティーで出したら、きっとみんなから歓声が上がっちゃう！
食べるのがもったいないくらい、かわいくて楽しいカナッペを、
みんなでなかよく、たくさん食べよう！



材料 (量は、好みによって用意しよう)

- ・フランスパン
- ・ウインナーソーセージ
- ・うす切りロースハム
- ・うす切りポロニアソーセージ
- ・サラミソーセージ
- ・ポテトサラダ
- ・スクランブルドエッグ
- ・スライスチーズ
- ・ゆで卵
- ・ミニトマト
- ・きゅうり
- ・ブロッコリー
- ・クリームチーズ
- ・にんじん
- ・サラダ菜
- ・パセリ
- ・ごま
- など



作り方① フランスパンカナッペ

うすく切ったフランスパンをトースターで焼いた後、バターをうすくぬっておく。



きゅうりをピーラーでうすく切る。



ウインナーソーセージを横半分に切り、軽く炒める。好みでマヨネーズをかける。

塩ゆでにしたブロッコリー

型ぬぎしたにんじんを、砂糖と塩を少し入れた湯でゆでる。



ゆで卵のうす切り

ハムチーズと卵

うす切りロースハムとスライスチーズを合わせて巻く。



ウインナーソーセージときゅうり



カナタコソーセージと野菜



クリームチーズ

ミニトマトをみじん切りにしたものに、塩とオリーブオイルを少しまぶす。最後にパセリのみじん切りをかける。

サラミとトマト



サラミソーセージ

ウインナーソーセージを横半分に切り、両端に切りこみを入れる。フライパンで軽く炒めると、足が広がる。カナッペに盛り、ごまをつけて目にする。

作り方② サラダ菜カナッペ



うす切りロースハムを半分に切り、ポテトサラダをはさむ。



うす切りポロニアソーセージを半分に切り、スクランブルドエッグをはさむ。

ロースハム

サラダ菜に置いて、いっしょに食べよう。



ポロニアソーセージ

知っておけばハムソベマスター⑥

ハムとソーセージの楽しいかざり切り

かざぐるま

うす切りハム1枚を図のように切る。はしを中央に集め、あげバスタでとめるよ。



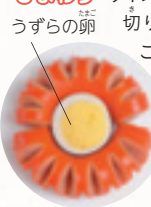
カーネーション



うす切りハムを半分に折り、5ミリはばくらいで切りこみを入れる。同じものを3枚重ねて巻き、あげバスタでとめて広げるんだ。

ひまわり

ウインナー2本の両端をうずらの卵切り、図のように切りこみを入れる。炒めると曲がるので、2本をあげバスタでつなぐよ。



うさぎ

ウインナー1本を半分に切った体に切れめを入れる。残りの半分をうすく切り、V字に切りこみを入れて耳にする。体の切れめに耳を差し込んで完成。



保存の仕方は？

空気にふれないように

ハムソベが使い終わらずに残ってしまったときは、ラップで、表面が空気にふれないようにし、ぴったりくるんで冷蔵庫に入れよう。なるべく早く食べようね。

