

# Go! Go! ハムソバ アドベンチャー

みんなも3人のように  
ハムソバで  
料理のスキルアップに  
挑戦しよう!



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30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  
漫画：成田恵美  
料理制作・栄養監修：浜本千恵

かんたん  
簡単  
ハムソバ料理で  
スキルアップ!

ハム  
ソーセージ  
ベーコンで  
ハムソバ!!

たの やくだ じょうほう  
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>

ハムソバ

けんさく  
検索

マンガ・フルカラー

# おも とう じょう じん ぶつ 主な登場人物

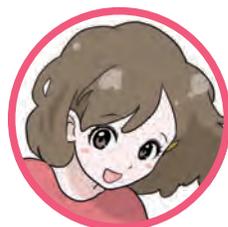
しょう がく ねん せい なか よし にん ぐみ  
小学5年生の仲良し3人組



そう ま  
聡真

りょう り  
料理レベル: 初心者

しょう がく ねん せい げん き おとこ  
小学5年生の元気な男の子。食べることは大好きだけれど、料理はあまりしたことがない。



きみ か  
公花

りょう り  
料理レベル: 中級者

そう ま どうきゅうせい おんな  
聡真の同級生の女の子。家で料理を手伝うことも多いけれど、自分の料理の出来栄えに納得がいかないことも。



しゅん  
俊

りょう り  
料理レベル: 上級者

そう ま どうきゅうせい おとこ  
聡真の同級生の男の子。勉強・料理が得意で弟思い。普段から料理をし、もっと難しい料理にも挑戦してみたいと思っている。

ハムソバくんと仲間たち

ハムソバに関する役立つ知識を教えるよ!

 ハムソバくん 食卓に幸せを運ぶ妖精	 ハムの妖精 ローズちゃん	 ベーコンの妖精 シOLDER兄さん	 ソーセージの妖精 ポロニア長老
---	---	---	--

# ハの章

# げん き み かた 元気の味方“ハムソバ”!



キーン コーン ぽん  
ハイハイ 明日ねー



そう ま  
聡真  
しょう がく ねん せい  
小学5年生



ねえ 公花は  
どんな男子が  
タイプ?



うーん…  
実はね 今日  
家庭科の  
授業のとき…

きみ か  
公花  
しょう がく ねん せい  
小学5年生

すぐく料理が上手な  
子がいってかっこいいな〜って  
思っちゃった!



# 目次

ハの章	元気の味方“ハムソバ”!	p.3
ムの章	ハムソバの仲間たち	p.18
ソの章	ハムソバをもっとおいしく!	p.29
ベの章	ついに完成! 3人の運命は…?	p.36





あれっ?  
ここはどこだ?

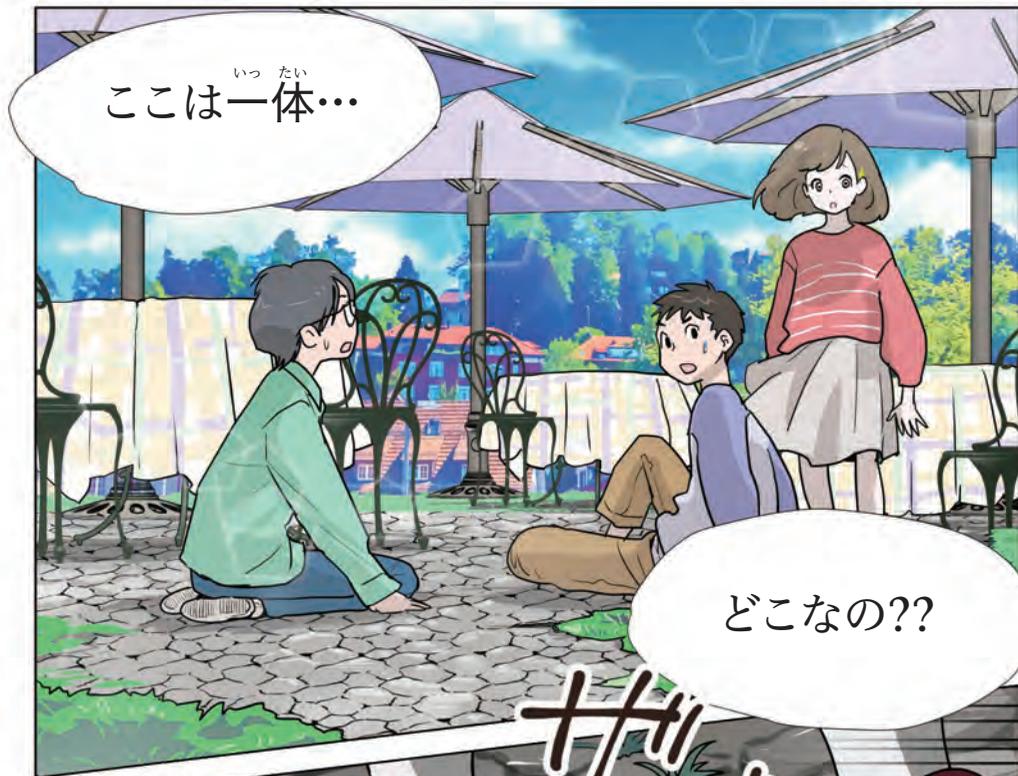
俊!

そう ま しゅん!  
聡真! 俊!

あなたたちも  
来てたのね!

僕にも  
何か  
なんだが...

おや!



ここは一体...

どこなの??

おや!

ようこそ!

グルメの町  
ハムソベタウンへ!

わたし  
私はハムル  
ハムソベタウンの  
住人よ

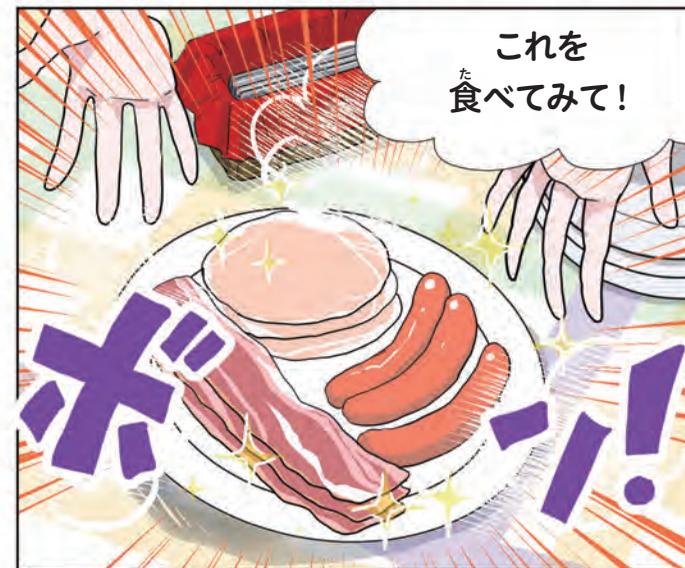
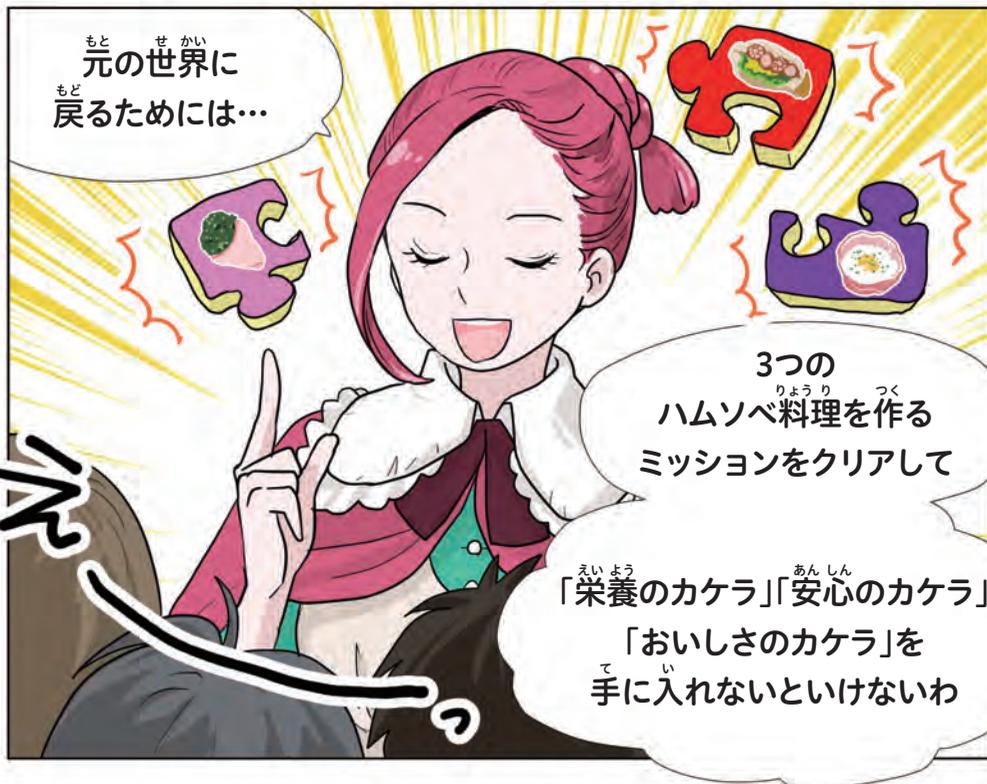
この町に来たということは  
3人とも料理のことで  
何か悩みがあるのね

ハ ハムソベ  
タウン!?



古代から保存食として親しまれていたよ

狩猟が盛んな時代、古代の人が獲物の肉を塩漬けにすることで長く保存できることを知ったのが、ハム・ソーセージの始まりなんだ。



### ソーセージの名前のヒミツ

ソーセージの語源は、英語のソー (雌豚) とセージ (香辛料のセージ) という言葉 を合わせてできたという説があるんだよ。



### 豚肉を食べると、体や脳も元気に!

豚肉を食べると、心と体を元気に保つ「セロトニン」と、幸福感をもたらす「アナンダマイド」という成分が分泌されるのよ。



せいがい  
正解! このハムソベには  
わたし からだ にとって とても大切な  
えいよう 栄養がたくさん含まれているの

ビタミン  
B1

たんぱく  
質

脂質

おも えいよう そ  
主な栄養素は  
この3つ

ビーワン からだ のう  
ビタミンB1は体と脳にパワーを!  
脂質はそのエネルギーを蓄える!  
そしてたんぱく質は  
筋肉や血液のもとになるの!

きん にく  
筋肉モリモリで  
スーパーゴールを  
決められるかな...



さらにハムソベのたんぱく質は食品から  
摂らなくてはいけない9種の必須アミノ酸が  
最高にいいバランスで含まれているの!

すっぴん!



まさに 成長期の  
あなたたちはもちろん  
大人やお年寄りにもうれしい  
良質な  
たんぱく質を  
たっぷり  
含んでいるわ

ハムソベって  
おいしいだけじゃ  
なかったんだね  
これ食べてれば  
無敵ってこと?



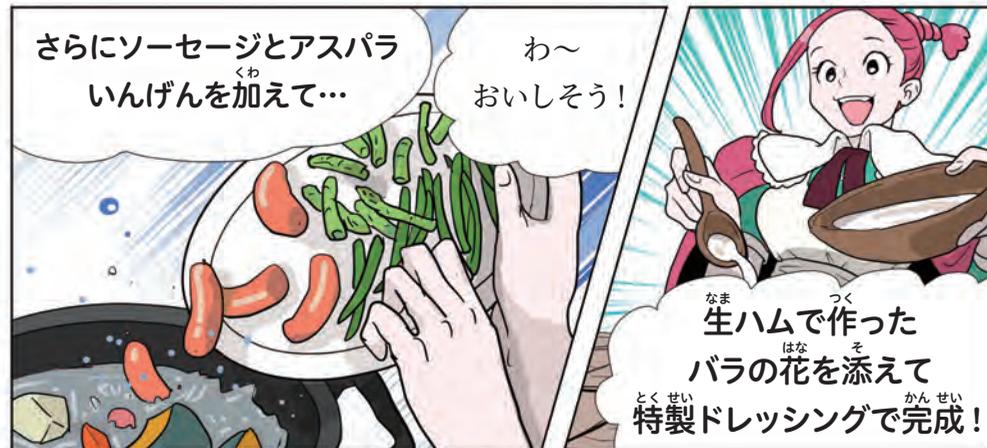
ビタミンB1は元気のビタミン  
ビタミンB1には、体内に疲労物質がたまるのを防ぐ役割もあるんだ。疲れにくい  
体をつくる元気のもとなんだよ!



アミノ酸は健康な体づくりに欠かせない!  
アミノ酸は体をつくるために必要なたんぱく質を構成するもの。たんぱく質を食品  
から摂ると体の中でアミノ酸に分解され、成長や健康な体の維持につながるのよ。

それがね!  
もっとパワーを引き出す  
方法があるのよ

ハムソベは野菜といっしょに  
食べるとさらに栄養の  
バランスがとれるの!



**豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群!**  
 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群! 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群! 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群!  
 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群! 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群! 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群!  
 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群! 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群! 豚肉は必須アミノ酸のバランスが抜群!



**緑黄色野菜といっしょに食べるとGOOD!**  
 豚肉を緑黄色野菜といっしょに食べると、ビタミンA(目や皮膚の健康維持、免疫力アップに効果的)の吸収率が上がるからおすすめよ!  
 豚肉を緑黄色野菜といっしょに食べると、ビタミンA(目や皮膚の健康維持、免疫力アップに効果的)の吸収率が上がるからおすすめよ!



めしあがれ!



わあー!

いただきます!!

ひとりぶん 1人分あたり 227kcal えんぶん 塩分1.5g

さあここで1つ目の  
ミッションよ 聡真!

まずは使いたい  
食材を選んで!



うーん...  
野菜と組み  
あわせると...

ハムとブロッコリーかあ!  
それならハムのブロッコリー  
ブーケができそうね!

ほうちよう  
包丁で  
ブロッコリーを切るときは  
きをつけてね!



あれ?  
おいしい!

にがて やさい  
苦手な野菜も  
ハムソベといっしょなら  
たべられるぞ!



こぶさ わ  
小房に分けたブロッコリーを  
レンジで加熱して!

レンジでいいんだ!  
これならできそう!



つぎ  
次はハムを半分  
に  
カットしてね!

なま 「生ハムとソーセージの温野菜サラダ」の  
詳しい作り方は、ウェブサイトを見てね!

ハムソバクッキング

検索

かた  
スマホの方は  
こちらから



ぶたにく  
豚肉がコレステロールを低下させる!?

肥満や高脂血症の原因のひとつとされるコレステロール。豚肉の脂肪にはコレステロールを低下させる働きがある、「オレイン酸」や「ステアリン酸」などの良質な脂肪酸が多く含まれている。



「ハムのブロッコリーブーケ」の詳しい作り方は、ウェブサイトを見てね!

ハムソバクッキング

検索

スマホの方はこちらから



## スキルアップクイズに挑戦!

Q 元気の味方 “ハムソバ” に多く含まれる栄養素はどれ?

- ① 炭水化物・ミネラル・乳酸菌
- ② たんぱく質・脂質・ビタミンB1



ヒント: 筋肉や血液をつくるもとになったり、エネルギーになったりする、私たちの体にとっても重要な栄養素だよ!

答えは本編P10を読んでみよう!

Q ハムソバを緑黄色野菜と一緒にと食べると何の吸収率が高まる?

- ① ビタミンA
- ② アナンドマイド

ヒント: 目や皮膚の健康維持や免疫力アップに効果的だよ!

答えはP13の豆知識を読んでみよう!

# ハムソベの仲間たち



ハムソベハウスに  
着いたぞ!



わあーハムソベが  
いっぱい!

いらっしやい!  
よく来たね!  
わしが  
ボンレスだよ

ここはあらゆる  
ハムソベが集まる  
ハムソベハウスさ

いろんな種類の  
ハムソベが  
あるだろう?

## かたにく にく 肩肉・うで肉

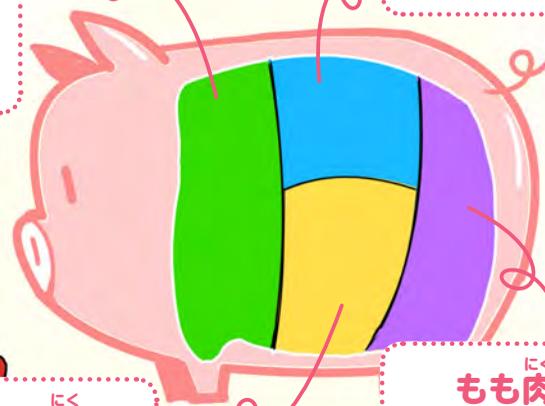
にくし 肉質が締まり、脂肪も  
ほどよい部位。うまみ  
がしっかりしている。

- ショルダーベーコン
- ソーセージ

## にく ロース肉

にく 肉のきめが細かく柔ら  
かい部位。適度な脂肪  
がのっている。

- ロースハム
- ラックスハム



## にく ばら肉

いっ 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

## にく もも肉

し 脂肪が少なく、さっぱり  
としている部位。

- ボンレスハム
- ソーセージ
- ラックスハム

ハムソベは  
豚のいろいろな部位から  
作られていて  
それぞれ違った味わいが  
楽しめるんだよ



## ハムとベーコンの違いは?

ハムは主に豚のロース肉やもも肉を使うからさっぱりと、ベーコンは主にばら肉を使うからジューシーな味わいが楽しめるんだ。

## ハムの仲間



ロースハム

豚のロース肉の塊を加工したもの。きめが細かく、柔らかいのが特徴。



ボンレスハム

豚のもも肉の塊から骨を外し、加工したもの。あっさりとした味わい。



ラックスハム

生ハムのこと。低い温度で時間をかけて熟成させる。

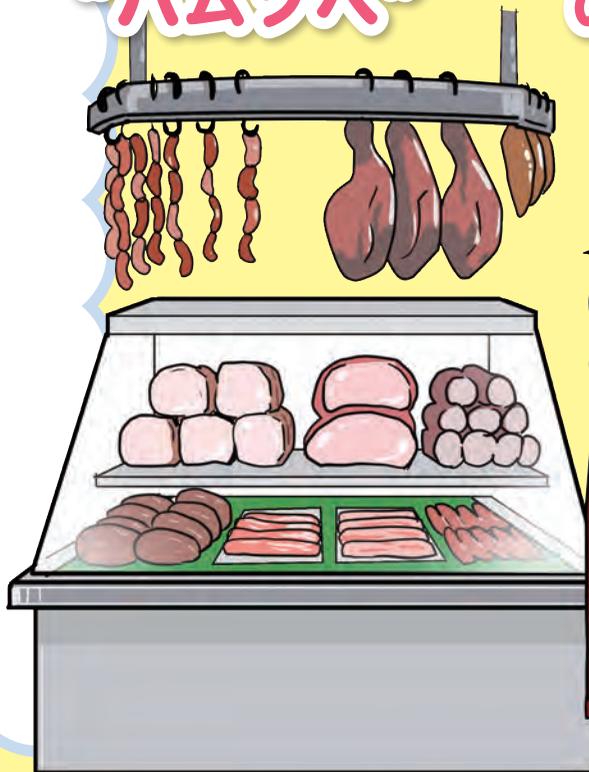


プレスハム

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。

ひろがる

## “ハムソベ”



おいしさ!

## の仲間たち



## ソーセージの仲間



羊腸

ウイナーソーセージ

ひき肉などを羊の腸などに詰めて加工したもの。



豚腸

フランクフルトソーセージ

ひき肉などを豚の腸などに詰めて加工したもの。



牛腸

ボロニアソーセージ

ひき肉などを牛の腸などに詰めて加工したもの。



ドライソーセージ

ひき肉などをケーシングに入れて加工し、水分が35%以下になるまで乾燥させたもの。サラミはこの仲間。



無塩せきソーセージ

原料を塩せき※しないで加工したもの。



リオナソーセージ

ひき肉などにピーマンやにんじんなどを入れて加工したもの。

## ベーコンの仲間



ベーコン

豚のばら肉の塊をくん煙※したものです。ジューシーな脂を堪能できる。



ショルダーベーコン

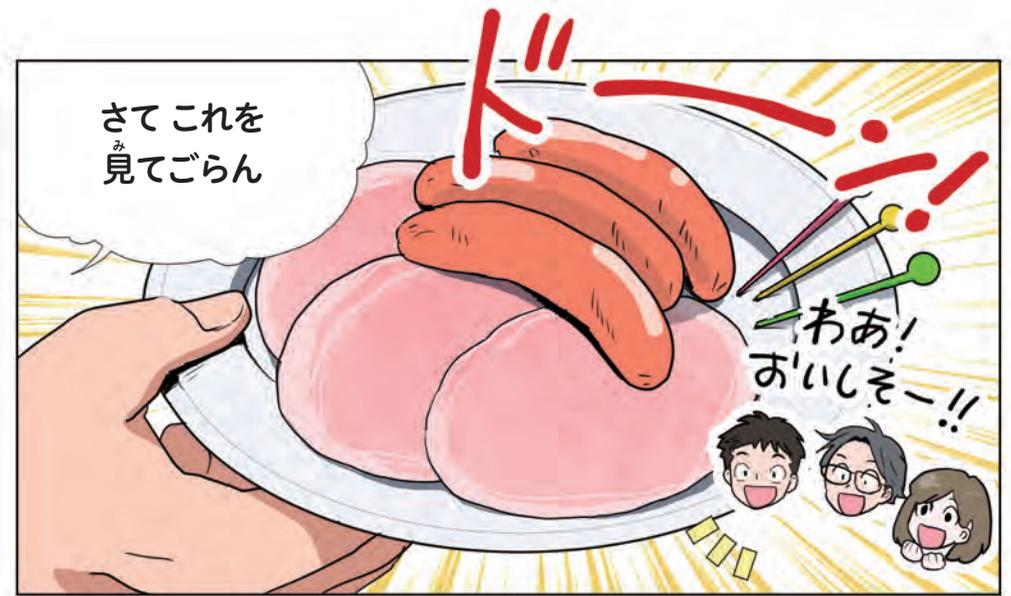
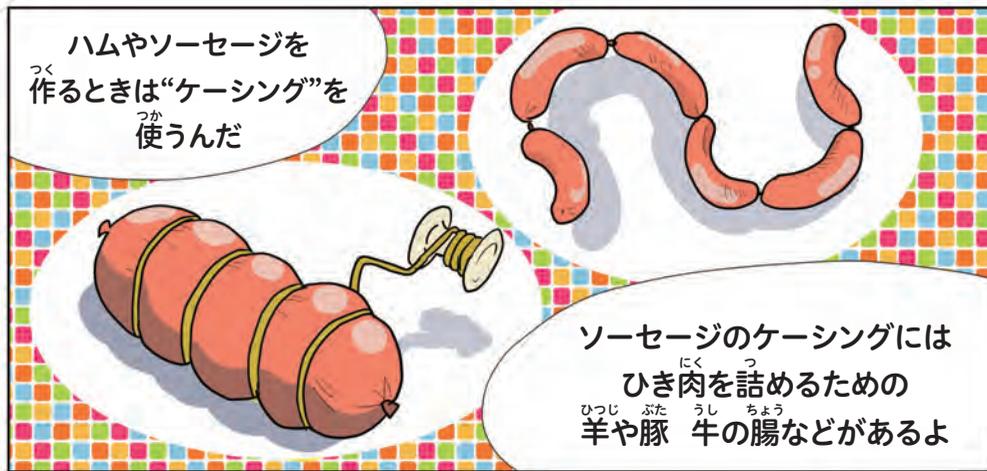
豚の肩肉を加工したもの。脂肪がほどよく、肉のうまみがしっかりしている。



ソーセージは太さによっても種類が変わるよ!

動物の腸ではなく人工ケーシング(P22で解説)を使う場合、製品の太さが20mm未満なら「ウイナー」、20mm以上36mm未満なら「フランクフルト」、36mm以上なら「ボロニア」と呼ぶ決まりがあるんだ!

※「くん煙」「塩せき」については、P25、P26で紹介しているよ!



**ソーセージのケーシングには天然と人工がある!**  
ケーシングは大きく分けて2種類。羊や豚、牛の腸を使った天然ケーシングと、人工のフィルムを使った人工ケーシングがあるんじゃ。人工の場合、サイズは羊、豚、牛の腸を基準に太さを決めていて、基本的には食べられる素材を使っているぞ。



**安全とおいしさを守る「食品添加物」とは?**  
ハムソバの品質と安全を守るために使われている「食品添加物」は、国の厳しい使用基準のもとで毎日食べても安全な量が定められているんだ。発色剤に含まれる亜硝酸塩は野菜や岩塩などにも含まれているよ。



ほんとだ!  
発色剤って書いてある

ほかにもいろいろ書いてあるな…  
ん? この加熱食肉製品って?



それでは…まずはこれを食べてみなさい

はいどうぞ!

焼いてないけど…



そのままでもおいし——♡



そうだろ! 加熱食肉製品は加熱しなくてもそのままおいしく食べられるんだぞ

そうかあ…色もかわいいし飾り切りしたら盛り付けが華やかになるかな!?



ここで2つ目のミッションだ!

公花わしが教える  
とっておきの飾り切りレシピに挑戦してみるかい?



安心の証「JASマーク」と「公正マーク」

日本農林規格という国の基準を満たした製品には「JASマーク」、表示に関するルールを守っている製品には「公正マーク」をつけることができるんだぞ。



「塩せき」って?

原料となる肉を、食塩や発色剤の入った調味液に漬け込む工程のこと。食中毒菌の増殖を抑える働きもしているよ。「無塩せき」とは、この工程で発色剤を使っていないことを指すんだ。





「くん煙」って?

桜などの木材をくいだしたもの(チップ)を加熱したときに出る煙でいぶす工程のこと。保存性を高め、特有の風味と色をつけるんじゃ。香りを高め、おいさを引き立てるぞ。



「花の飾り切りサンドイッチ」の詳しい作り方は、ウェブサイトを見てね!

ハムソバクッキング

検索

スマホの方は  
こちらから



ミッションクリアおめでとう!

あんしん  
「安心のカケラ」を  
あげるよ!



ありがとう! ボンレスさん!  
これで2つ目ゲットよ!



つぎ  
次は「ビストロハムソベ」で  
ラックスさんが待ってるぞ!  
あとひといきだ!!

ソの  
料理

# ハムソベをもっとおいしく!



いらっしゃいませ!  
よく来たね  
ぼく  
僕がラックスさ!



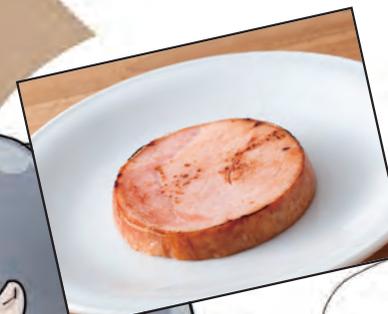
いいにおい!  
ぼく  
僕おなかすいてきちゃった

とっておきのハムステーキを  
ごちそうするよ!

ブロックのハムステーキを  
おいしく作るコツは1cmくらいの  
厚さにカットすること!



※約1cmよりも厚切りの  
ハムを食べたい場合は、  
蒸し焼きにするとおいし  
いよ。



薄く切るとハムがかたくなって  
おいしさが半減してしまい

反対に厚く切ると中まで  
温まる前に表面がこげてしまうんだよ

## スキルアップクイズに挑戦!



Q 「ケーシング」って  
何のこと?

① ひき肉などを詰める  
腸や薄い膜状のフィルム

② ソーセージの香りを高める  
香辛料

ヒント: ハムやソーセージの  
形を整えてくれるよ。



答えは本編P22を読んでみよう!

Q ハムソベの原料となる  
肉を、食塩や発色剤の  
入った調味液に漬け込む  
工程を何という?

① くん煙

② 塩せき

ヒント: 食中毒菌の増殖を抑える働きもして  
いるよ。

答えはP25の豆知識を読んでみよう!



ハイできたよ!  
めしあがれ!

ああーい!!!

いただき  
まーす!!



おいしーい♡

ところで…  
あま  
余ったハムは  
どうするの?



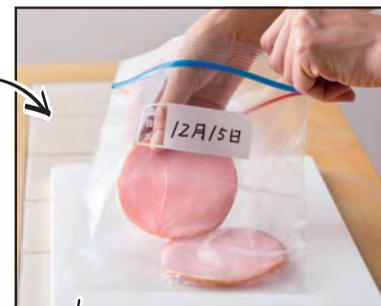
よいところに  
き  
気がついたね!!

それでは…

なが  
長くおいしくハムソベを  
たの  
楽しむための適切な  
ほ ぞん ほう ほう おし  
保存方法を教えてあげよう!

れい ぞう こ ほ ぞん ぼ あい  
冷蔵庫で保存する場合は  
ハムが空気  
くう き  
に  
ふ  
触れないようにていねいに  
ラップで包むんだ

いっ かい た ぶんりょう  
一回に食べる分量に  
こ わ  
小分けにすると料理をする  
りょうり  
ときに使いやすいよ



こ わ  
小分けにしたハムは  
ほ ぞん びん ぐらう い  
保存袋に入れ、  
ほ ぞん び ぎにゆう  
保存日を記入しておこう!

それから 冷蔵庫に  
い  
入れて 10℃以下で  
ほ ぞん  
保存しよう



へー!!!

つぎ  
次に ウィナーソーセージの  
おいしい食べ方を教えてあげるよ!



しょうみ きげん しょうひ きげん ちが  
賞味期限と消費期限の違いって?

しょうみ きげん しょうひ きげん ちが  
賞味期限は、「おいしく食べられる期限」の目安のこと。消費期限は「安全に食べられる期限」のことで、肉や魚など、品質が急激に劣化しやすいものに表示されているよ。



れい とう ほ ぞん  
ハムソバは冷凍保存できる?

れい とう ほ ぞん  
ハムは冷凍保存に向いていないけれど、ソーセージやベーコンは冷凍保存もできるよ。冷蔵と同じで、一回分ずつに小分けしてから冷凍しよう。解凍は冷蔵庫でゆっくりするのがポイントだぞ。

ケーシングの効果が  
パリッとおいしい  
食感が楽しめるよ

# ウィンナーソーセージの おいしい食べ方

## 焼く場合

そのまま



ポイント!

油をひいたり高温で一気に焼くと皮が破裂しやすくなるので弱～中火でじっくりと焼こう。

食べ比べしても  
おもしろそう!

プチッと肉汁が口中に広がる。

切り目を入れて



香りも立って食べやすく。

フタをして



さっぱりしていて、柔らかい。

## ゆでる場合



お湯の温度: 90℃

ゆで時間: 約3分

90℃ほどのお湯でやさしく温めるとふっくら仕上がる。

NG



切り目を入れる

切り目から肉のうまみが逃げてしまう。

NG



長時間ゆでる

肉のたんぱく質が壊れ、味が落ちる原因に。

なるほど～!

ハムソベって調理の方法によってもいろいろな味わいが楽しめるんだね!

うんうん 3人ともハムソベについて詳しくなったようだね!

ここで3つ目のミッション!

俊!

ベーコンカップエッグに挑戦してみるかい?

うん! やってみる!

まずは型にベーコンを貼り付けて...

カップを作るんだね!

その中に卵を割り入れて...

お湯をはったフライパンに入れてフタをして中火で8～9分 蒸し焼きにするんだ

火を使っているときは火元から目を離さないようにね!

バキバキ

わかった!



ハムソベ  
まめちしき  
豆知識

もっと知りたい! ソーセージの食べ方

ボロニアソーセージ

スライスしてそのまま! 軽く焼くのもおすすめだよ。



フランクフルトソーセージ

中まで火が通るので蒸し焼きにするのがおすすめだよ。





## スキルアップクイズに挑戦!

Q 消費期限とは  
何の期限を指す?

- ① おいしく食べられる期限のこと
- ② 安全に食べられる期限のこと

ヒント: 品質が劣化しやすいものにつけられているよ。

答えはP30の豆知識を読みましょう!

Q 余ったハムの  
正しい保存方法は?

- ① 一回分ずつ包んで冷蔵保存
- ② 丸ごと冷凍保存

ヒント: 空気に触れないようにラップを使って保存するよ!

答えは本編P31を読みましょう!

「ベーコンカップエッグ」の  
詳しい作り方は、ウェブサイトを見てね!

ハムソバクッキング

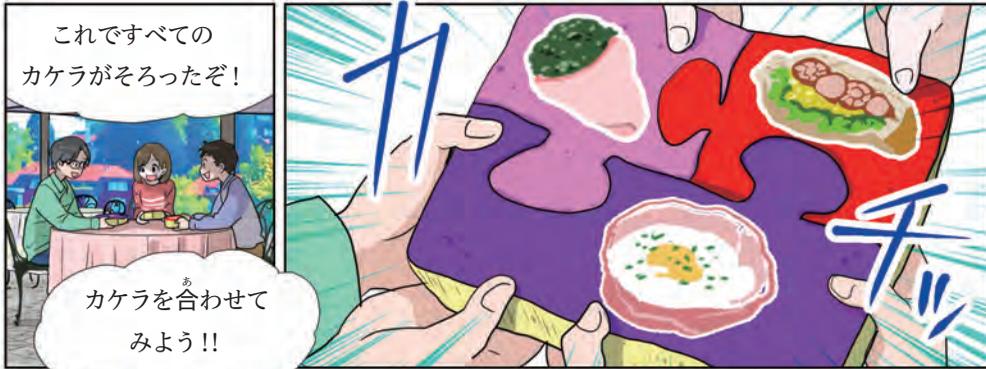
検索

スマホの方は  
こちらから

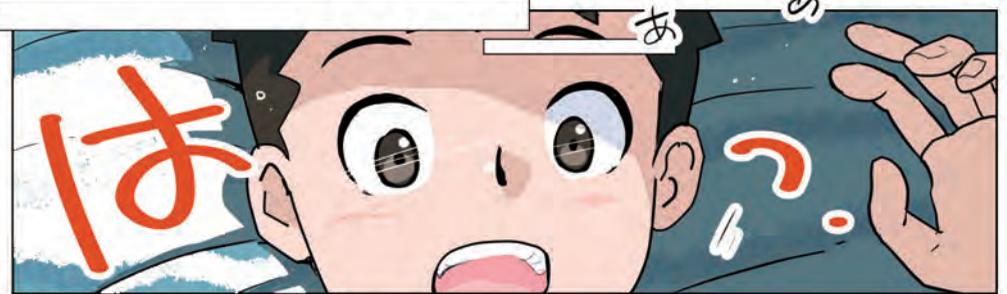


\\ついに完成!\\

# 3人の運命は...?



ハムソベ弁当になった!



そして…



おや?



お～!  
このサンドイッチ  
すごく華やかで  
おいしそうだ!

うふふ♡  
つか  
ハムソベを使えば  
こんなにかわいいのが  
つく  
作れちゃうんだから!



おーい  
りょうり  
料理できたよー!!



わー! い  
兄ちゃん  
すごい!  
これ兄ちゃんが  
つく  
作ったの!?

まあ  
おいじや!

ハムソベって  
すごいんだ

えいよう  
栄養たっぷり  
おいしさも満点!



しかもかん  
簡単に料理  
できるのがわかったよ



これからはハムソベで  
もっと料理に  
ちようせん  
挑戦してみたいな!!