

ハムソベ クエスト

～ハムソベ王国の姫を救え～



ハム・ソーセージ・ベーコンで

ハムソベ!

～冒険の始まり～

あるところにハムソベ王国という国がありました。

ハムソベ王国の国民たちは、ハム・ソーセージ・ベーコンが大好きで、幸せに暮らしていました。

ところがある日、山賊がハムソベ王国の力の象徴である「ハムソベの知識」を奪おうと街を襲うようになりました。しかし、山賊たちの欲しがっていた知識はなかなか思うように手に入れることができませんでした。

こうなったら
姫を捕まえて
ハムソベの知識を
奪うんだ！

わかりやした！
ボス～！

ここはお城の台所…

きやああ～助けて～！

リオナ！

ひめ
姫！
どうすれば…

ハムソベの知識を奪いたい山賊たちは、人質として姫を連れ去ってしまいました。

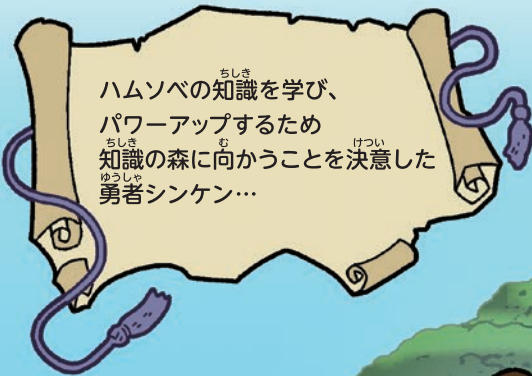


ちしき^{ちしき}もり^{もり}の森に行けば、
 ハムソベの知識^{ちしき}を学んで
 パワーアップ出来ると
 聞いたことがあるぞ...



わたしが必ず
 ひめ^{ひめ}と^ともど^{もど}してきます!

たの
 頼^{たの}んだぞ!
 勇者^{ゆうしゃ}シンケンよ!



ハムソベの知識^{ちしき}を学び、
 パワーアップするため
 知識^{ちしき}の森に向かうことを決意^{けつい}した
 勇者^{ゆうしゃ}シンケン...



～ 目次 ～

- 1 冒険^{ぼうけん}の始まり^{はじ} 2
- 2 ハムソベの知識^{ちしき}の森^{おし}で教えてもらおう... 6
 ハムソベにはどんな種類^{しゅるい}があるの? 6~9
 ハムソベの食品表示^{しょくひんひょうじ}と保存方法^{ほぞんほうほう}を教えて! 10~13
 ハムソベにはどんな栄養素^{えいようそ}が含まれるの? 14~17
 食品添加物^{てんかぶつ}にはどんな効果^{こうか}があるの? 18~21
 ハムソベはどうやって作る^{つく}の? 22~25
- 3 ついに山賊^{さんぞく}のアジトへ 26
- 4 ハムソベレシピ 30

～ 登場人物 ～

勇者^{ゆうしゃ}シンケン
 ハムソベ王国^くに暮らす正義感^{せいぎかん}
 の強い若者^{つよわかもの}。力^{ちから}をつけて姫^{ひめ}の
 救出^{きゅうしゅつ}に立ち上がる。



リオナ姫^{ひめ}
 やさしい性格^{せいかく}で国民^{こくみん}に
 愛^{あい}されているお姫様^{ひめさま}。
 ハムソベが大好き^{だいずき}で
 料理^{りょうり}が得意^{とくい}。



山賊^{さんぞく}のボス
 ハムソベの知識^{ちしき}を
 えて力^{ちから}をつけ、
 ハムソベ王国^くを
 奪^{うば}うことが夢^{ゆめ}。



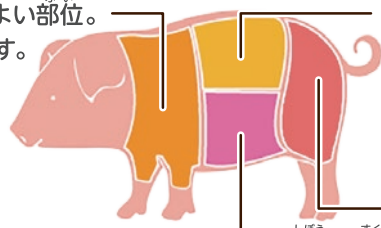
ハムソベには どんな種類があるの？

ハムソベになる豚の部位

肩肉 (うでをさむ)

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
- ラックスハム



ロース肉

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。

- ロースハム
- ラックスハム

ばら肉

一般的にベーコンの素材になる部位。柔らかく、脂肪が多めです。

- 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
- ラックスハム
- ソーセージ

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はずして加工したもの。あっさりとした味わい。



プレスハム

豚肉と牛肉などの肉塊を合わせてひと塊にした、日本オリジナルのハム。



ラックスハム

通称「生ハム」。低い温度で時間をかけて熟成させる。

ハムソベのこと
たくさん覚えて、
強くするぞ！

※1 くん煙とは、桜などの木材をくいだしたもの(チップ)など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ます。香りを高め、おいしさを引き立てます。

ベーコンの仲間



ベーコン

豚のばら肉の塊をくん煙※1したものと。ジューシーな脂肪を堪能できる。



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。

ソーセージの仲間



羊腸

ウインナーソーセージ

ひき肉などを羊の腸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に詰めて加工したもの。



牛腸

ポロニアソーセージ

ひき肉などを牛の腸に詰めて加工したもの。



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加え、ケーシング※2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

原料を調味液に漬け込む際に発色剤を使用しないでソーセージとして加工したもの。(発色剤の説明はP19)



ハムソベは保存食として昔から愛されてきたんだよ。がんばれシンケン！

※2 ケーシングとは、肉の塊やひき肉をつめるための袋状のもの。羊、豚、牛の腸など天然のものや人工のものがあります。

ハムソベ店の店主
フランク

ハムソベのクイズ?

～種類～

ハムソベの種類や、
どこの部位を使っているか、
きちんと覚えなきゃ

Q.1 「ボンレスハム」は豚の
どこの部分の肉を使っているのかな?

- ① 背中肉 ② お腹肉 ③ ももの肉

Q.2 「ウイナーソーセージ」はひき肉を
どの動物の腸に詰めて作ったものかわかるかな?

- ① 牛 ② 豚 ③ 羊

6ページの図と、7ページの
それぞれの種類の説明を
読むとわかるよ

パワーアップ!

次は「食品表示」(10ページ)へ!

世界を代表する生ハムと、 ケーシングの種類を紹介

世界三大生ハム

店頭で見かける輸入の生ハム。世界三大生ハムと言われるものを紹介します。



プロシュート・ディ・パルマ(イタリア)

北イタリア・パルマ地方で作られる最高級生ハムです。厳密な規定をクリアした原産地呼称保護(DOP)製品に指定されています。乾燥・熟成期間は10か月以上で、パルマのロゴ入り王冠マークの焼き印が押されます。メロンやいちじくなど甘い果実とよく合います。



ハモン・セラノ(スペイン)

スペイン語でハモンは「ハム」、セラノは「山の」の意味です。黒豚で作るハモン・イベリコに対し、改良種の白豚で作ります。熟成期間は9か月以上。メロンにのせたり、トマトとオリーブオイル、にんにくとともにトーストにのせて食べるのがおすすめ。刻んでスープなどにも合います。



金華火腿(中国)

中国・浙江省の金華地方で、特別なエサにより育てられた、黒い頭と白い体の特徴の金華豚から作られる生ハムです。独特の色と香りを持ち、熟成期間は1年以上。「金華ハム」といわれる高級食材で、うまみを引き出すスープや蒸しもの、一番だしの上湯などに使われます。

ハム・ソーセージで使われるケーシング

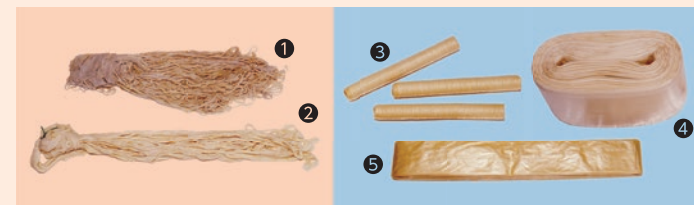
ハム・ソーセージで使われるケーシングには、動物の腸(天然腸)や人工ケーシングがあります。

主な天然腸

- ① 羊腸 ② 豚腸

主な人工ケーシング

- ③ コラーゲンケーシング
④ ⑤ セルロースケーシング



<用途と特徴>

種類	用途	特徴
羊腸	ウイナーソーセージ	・皮ごと食べることができる
豚腸	フランクフルトソーセージ	・肉とよく密着し、パリッという音と食感が楽しめる
牛腸	ポロニアソーセージ	
コラーゲン	ソーセージ	・皮ごと食べることができる
セルロース	ハム・皮なしソーセージ	・皮は食べられない ・植物性のため通気性があり、天然腸に比べ、太さ・長さが均一で強度も高い

ハムソベの食品表示と保存方法を教えて!

ソーセージの表示例

裏面

ハムソベには
いろんなことが
書かれてるんだね

表示を見れば、
原材料や食品添加物、
保存方法などについての
情報がわかる!

- ① 製品群
- ② 名称
- ③ 原材料名
- ④ 内容量
- ⑤ 賞味期限
- ⑥ 保存方法
- ⑦ 製造者
- ⑧ 栄養成分表示

① 製品群	加熱食肉製品(加熱後包装)
② 名称	・名称 ポークソーセージ(ウインナー)
③ 原材料名	・原材料名 豚肉(国産)、豚脂肪、水あめ、結着材料(大豆たん白、卵たん白)、食塩、還元水あめ、たん白加水分解物、香辛料/カゼインNa、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)(一部に豚肉、大豆、卵、乳成分を含む)
④ 内容量	・内容量 100g
⑤ 賞味期限	・賞味期限 表面下部に記載
⑥ 保存方法	・保存方法 10℃以下で保存して下さい。
⑦ 製造者	・製造者 恵比寿ハムソベ株式会社 東京都渋谷区ハムソベ 1-2-3

栄養成分表示 100gあたり

熱量	390kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	35.4g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	2.4g



- ⑨ アレルギー表示(赤字)
- ⑩ 公正マーク
- ⑪ JASマーク

表面の表示例

賞味期限や保存方法などは、裏面などの一括表示にまとめてありますが、表に表示することもできます。



- 賞味期限
- 内容量
- 保存方法

① 製品群

加熱食肉製品、非加熱食肉製品(生ハム)、乾燥食肉製品(ドライソーセージ)などがあります。どれも「食肉製品」。これら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なされていて、そのまま食べることができます。

② 名称

種類の名前。

③ 原材料名

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します。

④ 内容量

内容重量をg、またはkg単位で、単位を明記して表示します。

⑤ 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」。

⑥ 保存方法

商品の特性に従って、保存する温度を表示します。

⑦ 製造者

氏名(法人名)と製造所在地を表示しています。

⑧ 栄養成分表示

「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の5項目について、この順番で表示します。

⑨ アレルギー表示(赤字)

特に、発症数や重い症状が現れる物質については、「特定原材料」として表示が義務付けられています。食物アレルギーを持っている方は、この表示に気をつけてください。

義務表示(特定原材料)



⑩ 公正マーク

表示に関するルールを守っていることを保証したマークです。

⑪ 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。

開封後の保存方法

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、なるべく早く食べてください。冷凍は食感や風味を損なうおそれがあるので、あまりおすすめできません。



どれも重要な表示だから
しっかり学ぼう!

ハムソベのクイズ?

～食品表示～

食品の表示は
とっても大切なんだね

Q.1

ハムソベのパッケージに「加熱食肉製品」と書いてあったら、そのまま食べられるのかな?

- ①一定の基準で加熱されているので、そのまま食べられる
- ②もう一度、加熱してから食べなければいけない
- ③種類によって異なる

Q.2

「原材料名」は
どんな順番で書いてあるか、わかるかな?

- ①栄養価の高い順番
- ②強調したい順番
- ③重量の多い順番

10～11ページに
書いてあるよ

パワーアップ!

次は「栄養素」(14ページ)へ!

ハムソベ NEWS

ハムソベの食品表示には、 こんな決まりもあります

消費期限と賞味期限

消費期限

開封前であり、定められた方法で保存した場合に、腐敗、変質、劣化など安全性に問題が出てくることがない期限。したがって消費期限を過ぎた食品は食べないことが適切です。

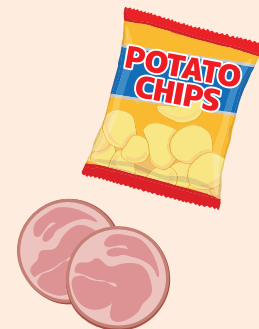
※弁当・調理パン・生菓子・生肉・生魚など劣化が早い食品



賞味期限

開封前であり、定められた方法で保存した場合、安全性や品質に特に問題はないが、一般的においしく食べられる期限。したがって賞味期限を過ぎた食品は、消費者が自分で安全性を判断する必要があります。

※ハムソベなどの食肉加工品、スナック菓子、缶詰、牛乳など劣化が比較的ゆるやかな食品



賞味期限の設定方法

可食期間(保存試験で「正常な状態」を保った期間)×0.8(安全係数)
(例) 可食期間 50日 × 安全係数 0.8 = 賞味期限の期間 40日

栄養成分表示

栄養成分表示の例

栄養成分表示(食品100gあたり)

熱量	321 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	28.5 g
炭水化物	3.0 g
食塩相当量	1.8 g

- ・食品単位は、100g、1袋あたり等で表示します
- ・「食塩相当量」は以前は「ナトリウム」と表示されていました。日本人は比較的食塩の摂取量が多いため、生活習慣病予防の観点から厚生労働省が日本人の食塩摂取量の目標値として男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満と設定しました。その後、消費者がひとめで正確な食塩量ができるよう、「ナトリウム」から「食塩相当量」を換算した量を表示することが義務付けられました。

アレルギーの表示

アレルギー表示は原則【個別表示】ですが、【一括表示】のほうが多く見受けられます。

【個別表示】原材料名(メリット:原材料の何にアレルギー物質が含まれているかが分かる)

原材料名 豚ロース肉(豚肉を含む)、糖類(砂糖、水あめ)、食塩、たんぱく加水分解物(大豆、小麦を含む)、カゼインNa(乳由来)、香辛料/調味料(アミノ酸)、リン酸(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)

【一括表示】原材料名(メリット:最後の()のみで確認しやすい)

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、カゼインNa、香辛料/調味料(アミノ酸)、リン酸(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)(一部に豚肉、大豆、小麦、乳成分を含む)

ハムソベには、 どんな栄養素が含まれるの？

ハムソベには、
体に必要な栄養がたっぷり

豚肉の栄養成分は、動物性たんぱく質と、脂質、それとビタミンB₁が主なもので、その他にも各種ビタミンやミネラルなども多く含みます。

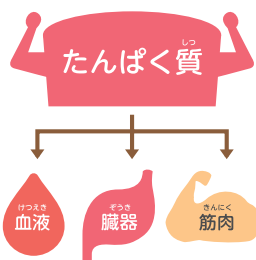
ハムソベの栄養は
大きく3つに
分かれてるんだね



たんぱく質

筋肉や血液など体をつくる

たんぱく質は、体を作る最も大切な栄養成分で、筋肉や血液、臓器などを作ります。そのたんぱく質を構成しているのがアミノ酸です。アミノ酸は20種類あり、それぞれ異なる働きをしますが、人間の体の中で合成できない「必須アミノ酸」は9種類あります。



必須アミノ酸は、食事からとるしかないので、ひとつが欠けても筋肉、骨、血液などの合成が十分にできなくなります。豚肉には、この必須アミノ酸がバランスよく含まれているのです。

※必須アミノ酸：メチオニン・スレオニン・フェニルアラニン・トリプトファン・バリン・イソロイシン・ロイシン・リジン・ヒスチジン

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)の吸収率が高まります！

脂質

体を動かすエネルギーに変わる

脂質は体を効率よく動かすエネルギーに変わったり、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する、人間にとって欠かせない成分です。豚肉の脂肪の中には、オレイン酸やステアリン酸などの脂肪酸も多く含まれ、また、必須脂肪酸*の中のリノール酸、アラキドン酸、α-リノレン酸も含まれます。これらの脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らし、必要以上に上昇させない働きをすることが知られています。

脂質

エネルギー



ビタミンB₁

脳や体のエネルギー補給に活躍

脳のエネルギー源は、ごはんやパンなどの炭水化物に含まれるブドウ糖で、ビタミンB₁はこのブドウ糖を効率よくエネルギーに変える働きがあります。また、体を疲れにくくしたり、内臓や筋肉を動かすためのエネルギーを生み出す時にも必要です。

糖
エネルギー



どれも大切な
栄養素なのよ



ハムソベ学校の先生
ポーニヤ

ハムソベのクイズ?

～ 栄養素 ～

ハムソベにはどんな栄養素が入っているのか、もう一度、確かめよう

Q.1

血や筋肉など体をつくるもとになるハムソベの主な栄養素はどれかな?

- ①カテキン ②たんぱく質 ③カルシウム

Q.2

牛肉や鶏肉に比べて豚肉に多く含まれ、疲労回復に効果があるビタミンはどれでしょう?

- ①ビタミンB₁ ②ビタミンD ③ビタミンE

栄養素やビタミンは種類によって働きが違うよ、14～15ページを見てね

パワーアップ!

次は「添加物」(18ページ)へ!

© 2017 株式会社ハムソベ

ハムソベ NEWS

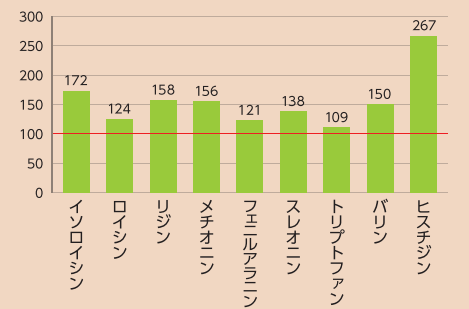
ハムソベには、良質なたんぱく質や、脳を元気にする物質が含まれます

豚肉の良質なたんぱく質

たんぱく質を構成するアミノ酸の中で「必須アミノ酸」と呼ばれる9つのアミノ酸は体内で生成することができず、食物から摂る必要があります。人体に必要なアミノ酸量を100としたとき、それぞれの食品に含まれるアミノ酸の量をアミノ酸価といいます。豚肉はアミノ酸価がすべて100を超える優れた食品です。

「食肉加工品の知識」より抜粋

豚肉のアミノ酸価(豚肉 ロース、脂身なし)



長生きする体の秘訣はたんぱく質

動物性たんぱく質は長生きに効果あり!?

動物性たんぱく質の摂取量の増加と平均寿命の上昇率は相関関係にあるというデータがあります。また100歳以上の高齢者の総たんぱく質摂取量に占める動物性たんぱく質の割合は、男女とも日本人全体の平均よりも高いという結果が出ています。



肉を食べると脳も元気に!



幸せホルモン セロトニン

セロトニンは、気分や感情をコントロールするのに欠かせない神経伝達物質で、ネガティブな思考を解消したり、リラックスした状態を保ったり、スムーズに入眠できたりするのに役立っています。セロトニンはこのような効果から、「幸せホルモン」とも呼ばれます。セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンから生成されますが、豚肉や牛肉に多く含まれ、これを原料とするハムソベにも多く含まれているのです。

至福物質 アナンドアミド

アナンドアミドは、セロトニンと同様に、幸福感や高揚感をもたらしたり、不安や痛みなどを和らげる効果があり、「至福物質」とも呼ばれます。このアナンドアミドは、牛肉や豚肉などに多く含まれるアラキドン酸という必須脂肪酸が、脳内で神経伝達物質に変わったものです。肉を食べると幸せを感じるというのは、これらの物質の働きかもしれません。



食品添加物には、 どんな効果があるの？

食品添加物には、食品の安全性を守る他に、味や香り、食感をよくしたり、食品に形を与えるなど、いろいろな働きがあるんだよ！



食品添加物の種類と用途例

① 食品の製造または加工するときに必要なもの		
凝固剤 (にがり) 豆腐、こんにゃくなど	増粘剤 (キサンタンガム) ドレッシング、ソースなど	
膨張剤 ケーキ、まんじゅうなど	ゲル化剤 (カラギナン) ケチャップ、ゼリーなど	
② 食品の品質を保つもの		
保存料 (ソルビン酸K) ちくわ、漬物、大福など	酸化防止剤 (ビタミンC) 清涼飲料水など	pH調整剤 惣菜、ワインなど
亜硝酸Na いくら、明太子など	リン酸塩 (K) かまぼこ、パンなど	カゼインNa アイスクリーム、缶コーヒーなど
③ 嗜好性の向上につながるもの		
発色剤 (亜硝酸Na) いくら、明太子など	調味料 (アミノ酸など) インスタントラーメンなど	着色料 (アナトー色素) 乳製品、焼き菓子など
甘味料 (サッカリンNa) 漬物、魚介加工品、ジャムなど	香料 清涼飲料水など	
④ 栄養価の補填・強化に関わるもの		
ビタミン類 粉ミルク、野菜ジュースなど	ミネラル類 ミネラルウォーターなど	アミノ酸類 サプリメントなど

ハムソベに使われる主な食品添加物

表示例	役割
発色剤 (亜硝酸Na)	肉本来の赤みを引き出し、風味を向上させる ボツリヌス菌の増殖を抑える
リン酸塩 (K)	原料肉の結着性と保水性を高め、食感をよくする
酸化防止剤 (ビタミンC)	脂の酸化による変色や風味の悪化を防ぐ
pH調整剤	pHの値を下げることで細菌の増殖をおさえる
カゼインNa (乳由来)	赤肉と脂肪の乳化を助け、品質を安定させる
調味料 (アミノ酸など)	うま味をつけておいしくする

□ は品質を保つため。 □ はよりおいしく食べるための食品添加物です。

発色剤

肉は大昔から食用にされていましたが、放っておくとすぐに腐ってしまいました。ところが、塩につけると長持ちすることが発見されたのです。しかも岩塩につけたものは、赤っぽく発色して日にちがたっても変わらず、風味もよくなりました。これが発色剤のもとになったと言われているのです。

- ① 食肉製品の保存性を高めます
微生物、特に食中毒を引き起こすボツリヌス菌の生育を抑えます。
- ② 色をきれいに保ちます
肉の赤みを引き出して、固定します。
- ③ 特有の風味を与えてくれます
食肉製品に特長的な香りをつけます。



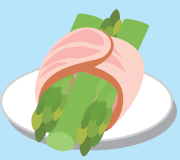
酸化防止剤

食肉加工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る働きもあります。食肉加工品は、ほとんどの製品にビタミンC (アスコルビン酸) が酸化防止剤として使われています。



リン酸塩

リン酸塩には、弾力のあるなめらかな食感を保つ働きがあります。また、リン酸塩には保水性があるので、身割れしにくくする効果もあります。



ハムソベのクイズ?

～添加物～

てんかぶつ
添加物は
ちよつと難しいけど、
大切なんだね



Q.1

「発色剤」はもともと、自然の中にあるもの
もとになりましたが、何かわかるかな?

- ①赤とうがらし ②木の実 ③岩塩

Q.2

「リン酸塩」をハムソベに加えることによつて、
どんな効果があるのかな?

- ①なめらかな食感が得られる ②甘みが増す
③香りがよくなる

てんかぶつ
添加物については
18～19ページを
読むとわかるよ



パワーアップ!



次は「製造工程」(22ページ)へ!

①なめらかな食感が得られる ②甘みが増す ③香りがよくなる

ハムソベ NEWS

食品添加物には、安全のために 厳しい使用基準が定められています

食品添加物の安全性

食品添加物は、安全性に関する試験として、実験動物を用いるなどにより、さまざまな毒性試験が行われています。これを基に、使用基準が決められています。

① 動物実験で無毒性量(無毒性量)

動物を使った毒性試験で、毒性の影響が認められない量、「無毒性量」を求めます。

1/100

② 1日許容摂取量

人間と実験動物との差などを勘案して、①の数値に通常 1/100 をかけた、人の健康を損なうおそれのない量です。

③ 使用基準

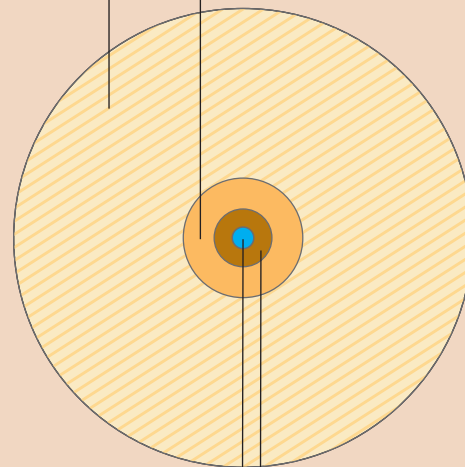
実際に食品に入れてもよいとして定められた、②で求められた数値を十分に下回る量です。

④ 実際の使用量

実際の製品に入っている量で、③よりもはるかに少ない量になっています。

① 無毒性量

② 1日許容摂取量
(無毒性量の 1/100)



④ 実際の使用量

③ 使用基準

亜硝酸塩の基準値は?

ハムソベに使われる亜硝酸ナトリウムは、食品衛生法で「亜硝酸根残存量 70ppm(製品 1kg に対して 0.07g)以下」という、厳しい使用基準が定められています。使用量ではなく、残存量に重きが置かれる理由は、ハムソベの場合、製造工程の中で、亜硝酸塩が減少するためです。また、ハムソベに使用されている酸化防止剤のビタミン C が、亜硝酸塩とアミン類とが反応して毒性物質に変化することを阻害する働きもあります。ちなみに、亜硝酸根とは、食肉加工品の中に残留している亜硝酸塩などの量のことです。

ハムソベは どうやって作るの？



ハムソベ工場の工場長
ラックス

じょうしや
蒸煮って
どうして
どんな工程なの？

じょうしや
蒸煮とは、じょうき
蒸気で加熱して
きつせん
殺菌することなんじゃ

ハムの製造工程について

1 整形 原料となる豚肉は、余分な脂肪などを切り落として形を整えます。

2 塩せき※1 食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬け込みます。

3 充てん ケーシングに詰めたり綿糸で巻いたりして形を整えます。

4 乾燥・くん煙・蒸煮 中心部までしっかり加熱します。くん煙は行わない場合もあります。

5 冷却 直ちに急速冷却して、衛生状態を保つようにします。

6 計量・包装・検品・出荷 衛生的な環境のもとで計量・包装・検品し、出荷します。

ソーセージの製造工程について

1 整形 原料肉を、小さな肉片にします。

2 肉ひき チョッパー(肉挽機)で大きめにひき肉にします。

3 混合・調味・細切 塩、発色剤、調味料などを入れ、均一になるように練り上げます。

4 充てん 練り上げ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・蒸煮 中心部までしっかり加熱します。くん煙は行わない場合もあります。

6 冷却 直ちに急速冷却して、衛生状態を保つようにします。

7 計量・包装・検品・出荷 衛生的な環境のもとで計量・包装・検品し、出荷します。

ベーコンの製造工程について

1 整形 原料となる豚肉は、余分な脂肪などを切り落として形を整えます。

2 塩せき※1 食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬け込みます。

3 乾燥・くん煙 中心部までしっかり加熱します。くん煙は必ず行います。

4 冷却 直ちに急速冷却して、衛生状態を保つようにします。

5 計量・包装・検品・出荷 衛生的な環境のもとで計量・包装・検品し、出荷します。

ベーコンはケーシングに
じょう
充てんしないでそのまま
かんそう
乾燥・くん煙するんだ



※1 塩せきとは、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ます。「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します。

ハムソベのクイズ?

～ せいぞろこうてい 製造工程 ～

そうか、ハムソベは種類によって作り方が違うんだね

Q.1

ハムは豚肉をどんな状態でケーシングに詰めるのかな?

- ① かたまり肉の状態
- ② ひき肉の状態
- ③ ねり肉の状態

Q.2

ソーセージの作り方で正しいのはどれかな?

- ① 必ずくん煙しなければならない
- ② ケーシングに入れてから味付けする
- ③ 原料肉を挽いて、ひき肉にしたものを使う

ハムソベの作り方については22～23ページで確認しよう



ついに「山賊のアジト」(26ページ)へ!

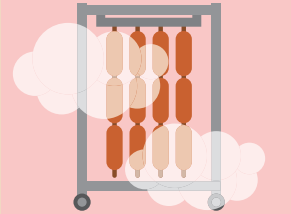

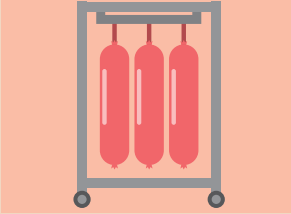
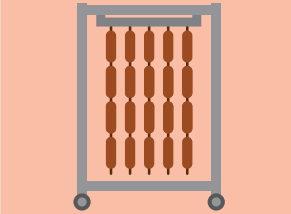
© 2017 味の素株式会社
 ①かたまり肉の状態
 ②ひき肉の状態
 ③ねり肉の状態

ハムソベ NEWS

ハムソベの製造過程においては、加熱や乾燥などで、殺菌をきっちりと行っています

ハムソベ製造における殺菌のための工程とは?

ハムソベは生の豚肉と違い、そのまま食べても食中毒の心配はありません。

主な製品	殺菌の方法	殺菌の方法
加熱食肉製品 ロースハム ソーセージ ボンレスハム	加熱することで食中毒の原因を防いでいます。63℃で30分間、またはそれと同等の方法によって加熱されたものです。ほとんどのハムソベがこれにあたります。	 ハムの蒸煮
ベーコン		 ベーコンのくん煙
非加熱食肉製品 ラックスハム (生ハム)	塩分量や乾燥の程度を調整し、微生物の活動をおさえるよう製造します。	 ラックスハムの乾燥
乾燥食肉製品 ドライソーセージ (サラミなど)		 ドライソーセージの乾燥

～ ついに山賊のアジトへ～

ハムソベの知識を得て、
ついに敵のアジトに辿り着いたシンケン。
そこには門番が待ちうけていました。

ハムソベの知識がないと
ここは通れないぞ！

どうだ！

ハムソベクイズ？

～これまでのおさらい～

Q.1

「ウイナーソーセージ」はひき肉を
どの動物の腸に詰めて作ったものかな？

- ①牛
- ②豚
- ③羊

Q.2

牛肉や鶏肉に比べて豚肉に多く含まれ、
疲労回復に効果があるビタミンはどれかな？

- ①ビタミンB1
- ②ビタミンD
- ③ビタミンE

Q.3

ハムソベのパッケージに「加熱食肉製品」と書いてあったら、
そのまま食べられるのかな？

- ①一定の基準で加熱されているので、
そのまま食べられる
- ②もう一度、加熱してから食べなければいけない
- ③種類によって異なる

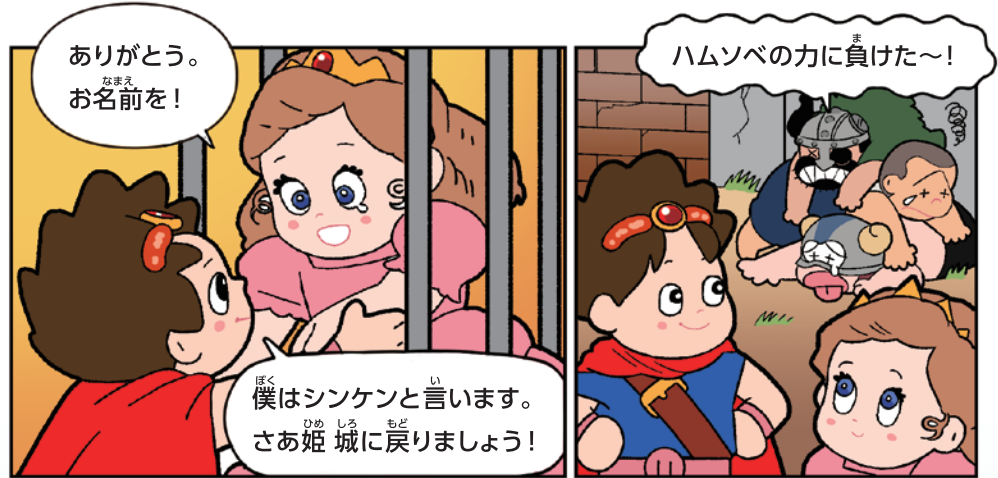
わかったぞ！



ハムソベの知識をよこせ！



ちしき
知識の森でパワーアップしたことで
かくせい
覚醒した勇者は、見事に一撃で
さんぞく
山賊のボスを倒すことができました。



ありがとう。
お名前を!

ハムソベの力に負けた〜!

僕はシンケンと言います。
さあ姫 城に戻りましょう!



こうして無事に王国に戻ることが出来たリオナ姫と勇者シンケン。
リオナ姫は国民にハムソベ料理を振る舞い、皆でおいしく食べました。



大人むけレシピ
お酒にも合う
ごちそうメニュー

ベーコンと ジャーマンポテトの チーズ焼き カレー風味

1人分
548Kcal 塩分 2.3g

ベーコンのこくのある脂を、じゃがいもに移すように炒めてから焼き上げる、変わりジャーマンポテト。

主材料(2人分)

- ブロックベーコン…150g
- じゃがいも…小9個
- にんにく…1片
- A | 塩…少々
- カレー粉…小さじ1弱
- ピザ用チーズ…50g
- 粉チーズ…小さじ1
- パセリ(みじん切り)…適量

作り方

- ①ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに半分に切って耐熱容器に並べる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で8分ほど、竹串がスッと通るまで加熱する。
- ③フライパンに油小さじ1とにんにくを熱し、ベーコンを炒める。②を加えて炒め、油が回ったらAをふって炒め合わせる。
- ④耐熱容器に油を薄く塗り、③を入れてピザ用チーズを散らし、粉チーズをふる。オーブントースターに入れ、チーズが溶けて薄く焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。

ハムステーキ

パイナップル
ジンジャーソース

表面は香ばしく、中はジューシーなハムステーキ。
ハムの塩気とソースの甘みがよく合います。

1人分
385Kcal
塩分 3.8g

大人むけレシピ
憧れメニューを
ランクアップ!

主材料(2人分)

- 厚切りハム(2cm厚さ)…4枚
- パイナップル…100g
- しょうが…1かけ
- A(蜂蜜…大さじ2 しょうゆ、オリーブ油…各大さじ1)

作り方

- ①ハムは室温にもどす。
- ②ソースを作る。パイナップルは7~8mm角に切る。しょうがは粗みじん切りにする。小鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、煮たったら弱めの中火で煮汁が半分になるくらいまで、ときどき混ぜながら煮つめる。
- ③フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、①を並べ入れて両面をこんがり焼く。器に盛り、②をかける。
*好みで粉ふきいもやクレソンなどを添える。





大人むけレシピ
おうちで
ビストロ気分!

1人分あたり
518Kcal 塩分3.4g

ソーセージの グーラッシュ ハンガリー風シチュー

ソーセージは切りこみを入れると、うまみが
スープにとけ出ておいしさがアップします。

作り方

- ①ソーセージは切りこみを5mm間隔で入れる。玉ねぎは縦に薄切りにする。セロリは筋をとって1cm幅に、パプリカは横半分に切って細く切る。マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンに油小さじ2を熱し、①の玉ねぎを炒める。しんなりしたら残りの①を加えて炒め合わせる。
- ③Aを加えてパプリカパウダーをふり、煮たらアクをとって弱めの中火で5分ほど煮る。塩と粗びき黒こしょうで調味する。器にバターライス盛ってかけ、ライスにパセリをふる。

主材料(2人分)

フランクフルトソーセージ…4本
玉ねぎ…1/2個
セロリ…1/2本
パプリカ(赤)…1/2個
マッシュルーム…5個
トマト水煮…1/2缶
A 水…1カップ
固形スープ…1個
パプリカパウダー…大さじ1
塩…適量
粗びき黒こしょう…適量
バターライス…2人分
パセリ(みじん切り)…適量

ミニミニハムカップ

1個当たり
111Kcal 塩分0.7g

ひらひらとお花みたいな形をしたハムが
かわいらしい、ひと口サイズのおかずです。

子どもむけレシピ
おやつや
おべんとうにも!

主材料(60mlのプリンカップ6個分)

ロースハム…7枚 食パン(8枚切り)…1/2枚
A(卵…2個 生クリーム…大さじ2 粉チーズ…小さじ2)
ブロッコリー…2房 ミックスベジタブル…20g ピザ用チーズ…20g

作り方

- ①バットにAを混ぜ合わせ、パンを1cm角程度に切って浸す。ハム1枚は5mm角程度に刻む。ブロッコリーはゆでて小さく刻む。
- ②プリンカップに油を薄く塗り、残りのハムを1枚ずつ敷く。
①のパンとハム、ブロッコリー、ミックスベジタブルを等分に入れる。
- ③バットに残ったAを流し入れてピザ用チーズを散らし、オーブントースターで卵液が固まるまで3~4分焼く(途中、焦げそうならアルミ箔をかぶせる)。
- ④やけどに注意しながら、プリンカップからとり出す。



ベーコンとミニトマトの キッシュトースト

1人分
358Kcal 塩分 1.5g

子どもむけレシピ
親子で作って
楽しい!おいしい!

卵液をしみこませた柔らかな食パンに、
こんがりと焼けたベーコンが味のアクセント!

主材料(1人分)

厚切りベーコン…1枚(約20g) 食パン(6枚切り)…1枚 ミニトマト…3個
卵…1個 A(牛乳…大さじ1/2 塩…少々) ピザ用チーズ…大さじ1 ドライバジル…少々

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。ミニトマトはへたをとって横半分に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れてAを加え、ときほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③食パンの白い部分は耳から1cmほど残して全体を指で押し、くぼませる。②を流し入れて①のをせ、チーズを全体に散らす。
- ④③を天板にのせてアルミ箔をかぶせ、オーブントースターで10～12分、アルミ箔をはずして1～2分焼く。ドライバジルをふる。



子どもむけレシピ
手軽でかわいい
お楽しみメニュー

ソーセージの 巻き巻きパイ

1個当たり
148Kcal 塩分 0.7g

ソーセージにパイ生地をぐるぐる巻いて焼くだけ!
いろいろな種類で作ると見た目も楽しくなります。

主材料(10本分)

好みのソーセージ…10本 冷凍パイシート…1枚
粉チーズ…適量 とき卵…少々

作り方

- ①パイシートは表示通りに解凍し、1cm幅に切ってソーセージに巻きつける。
- ②①の表面にとき卵を塗り、粉チーズをふる。220度に予熱したオーブンできつめ色になるまで10～15分焼く。





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

令和2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：株式会社クックアンドライフ社 編集制作：株式会社エルアンドシーデザイン

料理制作：みなくちなほこ 写真：千葉 充

ハム・ソーセージ・ベーコンの
たの やくだ じょうほう
楽しい役立つ情報がいっぱい!

▶ <http://hamukumi.lin.gr.jp>

ハムソベ

検索