

ハム・ソーセージ・ベーコンでハムツベ!

ハムツベ

Q & A 大全 たいぜん



1冊 いっさつで
まるわかり!

おとな たの よ
大人も楽しめる読みごたえ!



1章 | ハムソベの種類

ハムソベの原料

Q1 ハムソベは何からできているの? P5

ハムの種類

Q2 日本生まれのハムはある? P6

ソーセージの種類

Q3 ソーセージとウインナーは同じもの? P8

ベーコンの種類

Q4 ベーコンにも種類があるの? P10

チャレンジ! (種類) P11 みんなのギモン P12

2章 | ハムソベができるまで

ハムソベの製造工程

Q5 ハムソベはどうやってつくられるの? P15

ハムソベの香辛料

Q6 ハムソベには何の味がついているの? P20

チャレンジ! (製造) P20 みんなのギモン P21

3章 | ハムソベの成分や表示

ハムソベの栄養

Q7 ハムソベにはどんな栄養があるの? P23

ハムソベの食品添加物

Q8 食品添加物って健康に問題ないの? P27

ハムソベの保存方法

Q9 ハムを冷凍しても大丈夫? P31

チャレンジ! (表示) P32 みんなのギモン P35

4章 | ハムソベの歴史

ハムソベの日本史

Q10 日本では、いつからハムソベが食べられているの? P37

チャレンジ! (歴史) P38

みんなのギモン P39

親子でチャレンジ!

ハムソベレシピ P40

ハムソベ王子



宇宙のかなたにある、ハムソベ星の王子。ハムソベのことなら何でも知っている。

1 しょう 章 ハムソベの種類



げん りょう ハムソベの原料

1 しょう 章 ハムソベの種類

Q1 ハムソベは何かからできているの?

A メインの原料は「豚肉」!
主に4つの部位を使っているよ。

豚肉の「ロース肉」「肩肉」「ばら肉」「もも肉」の4部位。それぞれ肉質に特徴があり、使う部位によってハムソベの味わいも異なります。また、ソーセージは各部位の切り落としをひき肉にして使うこともあります。

ハムソベになる豚肉の部位

<p>ロース肉</p> <p>肉のきめが細かく、適度な脂肪がのっている。</p> <p>・ロースハム ・ラックスハム</p>	<p>肩肉 (うでを含む)</p> <p>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。</p> <p>・ショルダーハム ・ラックスハム ・ソーセージ ・ショルダーベーコン</p>	<p>ばら肉</p> <p>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。</p> <p>・ベリーハム ・ベーコン</p>	<p>もも肉</p> <p>脂肪が少なく、さっぱりとした味わいの部位。</p> <p>・ボンレスハム ・ラックスハム ・骨付きハム ・ソーセージ</p>
---	--	---	---

Q2

にほんう
日本生まれのハムはある？

ローズハム・プレスハムは
にほんう
日本で生まれたハムだよ！



たいしやうじだい にほん いそ う くんじん りやうり
ローズハムは、大正時代に日本に移送されたドイツ軍人が料理
てん あま ぶた にく つか にほんじんごの
店で余った豚ロース肉を使って日本人好みのハムをつくったこと
しやうわ にほん かいほつ
がはじまり。プレスハムは、昭和になって日本で開発されました。

なか ま
〈ハムの仲間〉

にほん
日本
生まれ！



ローズハム

ぶた にく かたまり か こう
豚のロース肉の塊を加工し
こく ない もつと おお せい さん
た、国内で最も多く生産
されているハム。きめが細
かき やわ
かく柔らかい。

プレスハム

ぶた にく ぎゅうにく よ あ
豚肉と牛肉などを寄せ合わ
せ、ひと塊にして加工した日
ほん
本オリジナルのハム。



にほん
日本
生まれ！



ショルダーハム

ぶた かたにく か こう
豚肩肉を加工したもの。
あか にく おお とくちやう
赤肉が多いのが特徴。



ラックスハム

ぶた にく かたまり てい おん
豚のロース肉などを加熱せず低温で
かん そつ つつしやう なま
乾燥させたもの。通称「生ハム」。



ベリーハム

ぶた にく えんちゆうじやう ま あ
豚ばら肉を円柱状に巻き上げ
て加工。巻いた形が切り口
か こう ま かたち き くち
にそのまま表れるのが特徴。



ほねつ
骨付きハム

ぶた にく ほねつ
豚のもも肉を骨付きのまま
か こう かたまり しより
加工。加熱処理したものと、
てい おん ちやう じ かん かん そつ じゆくせい
低温で長時間乾燥・熟成
させたものがある。



ボンレスハム

ぶた にく かたまり か こう
豚のもも肉の塊を加工した
もの。あっさりした味わい。

つか
使っているお肉の部位に
ちゆうもく
注目してみよう！

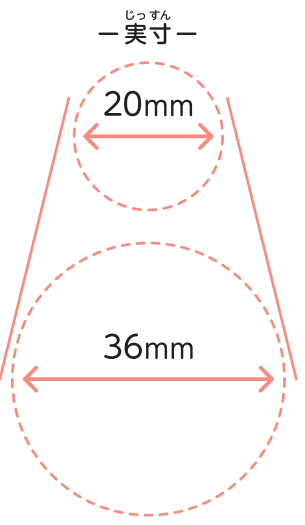


Q3 ソーセージとウインナーは同じもの?

A ウインナーはソーセージの一種。ほかにもたくさんのソーセージがあるよ。

ソーセージはひき肉を「ケーシング」と呼ばれる袋状のものに詰めてつくられます。このケーシングの種類や太さによって呼び名が変わるほか、水分量や加工方法で区別されている製品もあります。

〈ソーセージの仲間〉

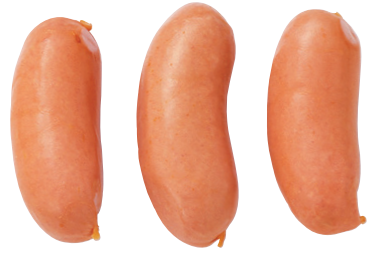


ウインナーソーセージ
ひき肉などを、羊の腸に詰めて加工したもの。
人工ケーシングの場合は直径 20mm 未満

● ケーシングには羊や豚など動物の腸を使った「天然ケーシング」と、コラーゲンやセルロース系の「人工ケーシング」があります。

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。



人工ケーシングの場合は直径 20mm 以上 36mm 未満



牛腸を使用

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。

人工ケーシングの場合は直径 36mm 以上

無塩せきソーセージ

発色剤を使用しないで塩漬けて製造したもの。



無塩せきについて
くわしくは P15 へ

リオナソーセージ

ひき肉などに、ピーマンやナッツなどの種ものを加えて加工したもの。

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!

「ケーシング」のサイズで名前が変わるよ!





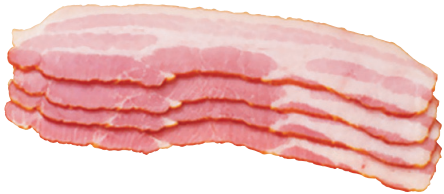
しゅるい
ベーコンにも種類があるの？

ぶたにくつか おお
豚のばら肉を使ったものが多いけれど、
ほかの部位を使ったベーコンもあるよ。



ベーコンは基本的に脂肪のうまみが詰まった豚のばら肉をくん煙してつくられますが、肩肉を使った「ショルダーベーコン」などもあります。

なかま
〈ベーコンの仲間〉



ベーコン

ぶたにくかたまり えんかこう
豚のばら肉の塊をくん煙加工したものの。ジューシーな脂を堪能できる。

ショルダーベーコン

ぶたかたにく えんかこう
豚の肩肉をくん煙加工したものの。脂肪がほどよく、うまみがしっかりしている。



つかぶい
使う部位で
おいしさも
ちがうんだ！



せかい
世界のハムソベを知ろう！

せかいじゅう くに しゅるい
世界中の国でさまざまな種類のハムソベがつくられているよ。

つぎのハムソベは、どの国でつくられているかな？ハムソベの種類(★)と国の名前(●)の組み合わせを考えて、線でつなごう。

こた
答えは、このページの下にあるよ！

レバーヴルスト



しんせん ぶた こうしんりょう
新鮮な豚レバーに香辛料を効かせてペースト状にし、ケーシングに詰めたもの。



イタリア



チンホワフォトエイ



せかいさんだいなま ひと ふう
世界三大生ハムの一つ。風味が強く、高級食材として使われている。



ドイツ



ブーダン・ノワール



ぶた ち しぼう のつ
豚の血と脂肪でつくった濃厚厚な味わいのソーセージ。クリスマス料理に使われる。



フランス



プロシュート・ディ・パルマ



げんみつ しよくほう そだ ぶた
厳密な飼育方法で育てた豚肉でつくる最高級生ハム。高貴な味わいと評される。



中国



ぜんこく
全国の
しょうひ
消費者の
カタガタ
の方々に
き
聞きました!

じっさい
実際に
よ
寄せられた
し
知りたい
ハテナ
「？」
こた
にお答え!

みんなのギモン

豚肉以外を使った ハムソベもあるの?

ハムソベの原料には、主に豚肉が使われていますが、ハムやソーセージには「牛肉」や「鶏肉」が使われることもあります。また、昭和50年代まではプレスハムやソーセージの原料として羊肉が盛んに使われていました。



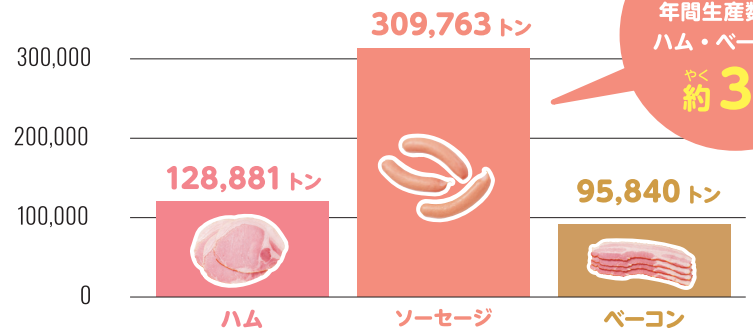
ハムソベに使われる豚肉は、 国産と外国産どちらが多い?

ハムソベの原料となる豚肉は、全体のおよそ8割が外国産です。主にアメリカやカナダ、スペイン、デンマークなどから輸入しています。国産の豚肉は、精肉として家計消費向けが多くなっています。

ハムソベの中で、日本で 一番多く生産されているものは?

日本では、ソーセージが一番多く生産されています。令和4年の生産数量は、ソーセージが約31万トン、ハムが約13万トン、ベーコンが約9.6万トンです。

1年間の生産数量(令和4年) ※小数点以下切り捨て



ソーセージの年間生産数量はハム・ベーコンの約3倍!

※参考/日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ
「食肉加工品等流通調査」令和4年食肉加工品生産数量

生ハムは、加熱しないほうがよい?



ラックスハム(通称「生ハム」)は加熱せず低温で乾燥させてつくるので、菌の活動を抑えるために「塩分量」を高くしています。加熱すると水分がなくなり塩辛くなってしまいますので、そのまま食べるのがおすすめです。

ハムソベが できるまで



Q5 ハムソベはどうやって つくられるの？

えん こう てい
「塩せき」などの工程を
経てつくられているよ！

A

げんりよう ふたにく こう てい へ
原料の豚肉は、たくさんの工程を経てハムソベの姿になります。工場
では**げんじゆう えいせい かんきよう** での製造を行い、いくつもの検査をクリア
した安全な製品だけを出荷しています。

せい ぞう ちゆう もく ハムソベ製造 注目ワード

えん 塩せき

げんりようにく しょくえん はっしょくざい かわ ていおん つ こ おこな
原料肉に食塩や発色剤などを加え、低温で漬付け込みを行うこと。ハ
ムソベの見た目と味をおいしくするほか、菌の増殖を抑えて保存性
を高めま

む えん ●「無塩せき」とは？

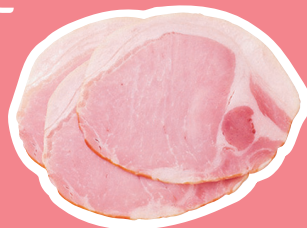
はっしょくざい しょう しお づ
発色剤を使用しないで塩漬けを
行うこと。「食塩を使用してい
ない」という意味ではありません。

はっしょくざい
発色剤についてくわしくは P29 へ



ハムができるまで

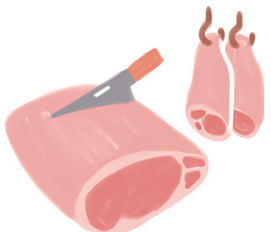
ハムは豚肉を「ケーシング」と呼ばれる袋状のものに詰めたり、綿糸で巻いたりして形を整え、乾燥・くん煙・蒸煮といった工程を経て急速冷却されます。



START!

1 整形

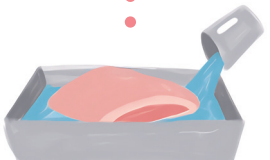
- ・ロース肉
- ・もも肉・肩肉



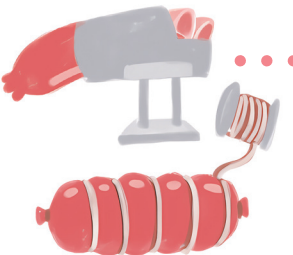
原料となる豚肉は、余分な脂肪などを取り除いて形を整えます。

2 塩せき

食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬け込みます。

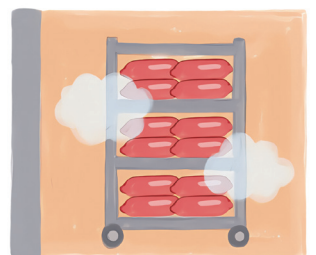


3 充てん



ハム用の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

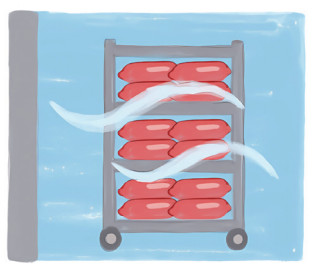


中心部までしっかり加熱します。くん煙は行わない場合もあります。

POINT!

ハムソベをつくるときは必ず殺菌を行います。ハムとソーセージは「蒸煮」や「湯煮」、ベーコンは「くん煙」で菌の増殖を防いでいます。

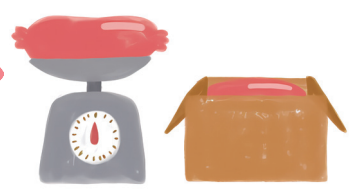
5 冷却



直ちに急速冷却して、衛生状態を保ちます。

GOAL!

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。

もっと教えて! ハムソベのこと

「塩せき」のはじまりは岩塩!

狩猟が盛んだった時代、肉を塩漬けるための「岩塩」にたまたま入っていた硝酸塩が、食肉の中で亜硝酸ナトリウムに変化して、肉の赤みを引きだし、菌の増殖や獣臭を抑えることができました。岩塩では効果にばらつきがあるため、現在は亜硝酸ナトリウムの量を管理して「塩せき」を行っています。

そうなんだ!



「くん煙」は肉をいぶすこと!

くん煙とは、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肉をいぶすこと。保存性が高まり、特有の色と香りがついておいしさが引き立ちます。

殺菌は必ず行う!

ハムとソーセージは「蒸煮」や「湯煮」と呼ばれる蒸気や熱湯で加熱する工程で殺菌を行います。ベーコンは「くん煙」で菌の増殖を防いでいます。

ソーセージができるまで

ソーセージは豚のひき肉を調味して「ケーシング」に詰め、ハムと同様の工程でつくられます。



START!

1 整形

・肩肉・もも肉など
原料肉を小さな肉片にします。

2 肉ひき

ソーセージはお肉を「ひき肉」にするんだ
チョッパー(肉ひき機)で
大まかにひき肉にします。

3 混合・調味・細切

食塩、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。

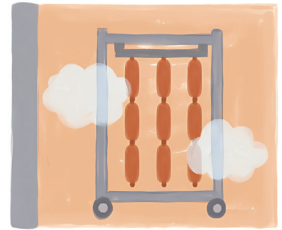


調味料などをひき肉に混ぜ込むよ

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



くん煙しない場合もあるよ

中心部までしっかり加熱します。

POINT!

ベーコンはケーシングに「充てん」しないでそのまま「乾燥・くん煙」の工程に進むよ。

GOAL!

ベーコンができるまで

ベーコンでは、ケーシングに詰める工程と蒸煮は行いません。



START!

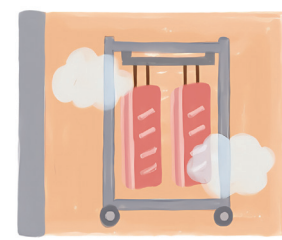
1 整形

・ばら肉など
原料となる豚肉は、余分な脂肪などを取り除いて形を整えます。

2 塩せき

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



ベーコンは必ず、くん煙しているよ!

中心部までしっかり加熱します。

ハムと同様に「冷却」と「計量・包装・検品・出荷」を行います。



Q6

ハムソベには何の味が
ついているの？

香りや辛味などをつける
香辛料が風味のもとになっているよ。



ハムソベには香りや辛味な
どをつけるためにさまざま
な香辛料が使われています。
防腐作用や殺菌作用、
保存性を高める香辛料も
あります。

香りをつける

- ・シナモン
- ・カルダモン
- ・ナツメグ
- ・メース

辛味をつける

- ・コショウ
- ・ジンジャー
- ・チリペッパー

色をつける

- ・ターメリック
- ・パプリカ
- ・サフラン

臭みを消す

- ・ガーリック
- ・セージ
- ・タイム
- ・ローズマリー

チャレンジ!

ハムソベ製造 O X クイズ



次の問題に
○か×で
答えよう!

問1

原料肉に食塩や発色剤などを加え、低温で漬け込みを行うことを「塩せき」という。

問2

ベーコンをつくる工程で、原料肉を袋状の「ケーシング」に詰めて形を整える。

ベーコンはケーシングに詰める工程を行います。

問2【答え】× ハムソベは原料肉を「ケーシング」に詰めて形を整えますが、発色剤を使用しないので漬け込むことを「塩せき」といいます。

問1【答え】○ 原料肉に食塩や発色剤などを加え、低温で漬け込むことを「塩せき」といいます。

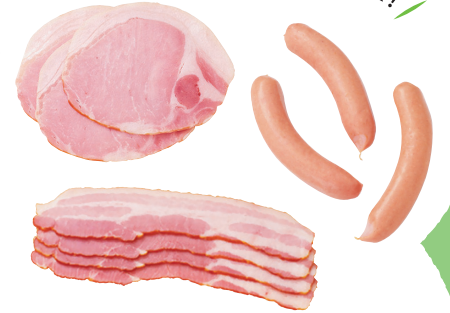
全国の消費者の方々に
聞きました!

実際に寄せられた知りたい「？」にお答え!

みんなのギモン

ハムソベはそのまま
食べられるの？

ハムソベは「食肉製品」に分類され、そのまま食べることができ
るように製造されています。



一般的なハム

加熱【加熱食肉製品】

ラックスハム (生ハム)

低温で乾燥熟成
【非加熱食肉製品】

ロースハムと生ハムは
つくり方がちがうの？

ロースハムを含む一般的なハムは製造過程で加熱を行いますが、ラックスハム(通称「生ハム」)は加熱を行わず、肉を低温で乾燥熟成してつくります。そのため、一般的なハムよりも食塩量を増やして保存性を高めています。

※「生ソーセージ」は「食肉製品」ではなく「食肉」に分類されるので、必ず加熱してから食べましょう。

3 章 ハムソベの成分や表示



3 章 ハムソベの成分や表示

Q7 ハムソベにはどんな栄養があるの?

たんぱく質など、体づくりに役立つ**栄養**がたくさん!

ハムソベには、健康的な体づくりに欠かせない**栄養**がたっぷり。ここでは、代表的な**栄養素**の「たんぱく質」「脂質」「ビタミンB₁」をピックアップしてご紹介します。それぞれの**栄養素**がどのように私たちの健康に関わっているかチェックしてみましょう。

ハムソベの代表的な**栄養素**

- たんぱく質** 筋肉や臓器など体の基礎をつくる
- 脂質** 体を動かすエネルギーの源
- ビタミンB₁** 脳のエネルギーづくりをサポート

このほか、脂質や炭水化物などの**栄養**をエネルギーに変える「**ビタミンB群**」、歯や骨をつくる**カルシウム**をはじめとした「**ミネラル**」なども含まれています。

*ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸など

くわしくは次のページをチェック!

たんぱく質

筋肉や臓器をつくる

骨の成長促進

筋肉や臓器など、体の基礎をつくるのに必要な栄養素で、英語で「プロテイン (protein)」といいます。骨の成長を促す働きもあり、私たちが元気に成長するために欠かせない存在です。「動物性」と「植物性」があり、ハムソベに含まれているのは「動物性」たんぱく質です。



さらに
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「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいます。「動物性」たんぱく質は、「植物性」よりも「必須アミノ酸」が豊富なのが特徴です。

9種類の
必須アミノ酸を
バランスよく含む!

脂質

エネルギーを生み出す

脂質は体を動かすために欠かせず、炭水化物が不足したときに体内で分解されて少ない量で多くのエネルギーを生み出すことができます。体が成長する時期やたくさん運動する人に特に必要な栄養素です。



さらに
脂質が足りなくなると、エネルギー不足で疲れやすくなったり、肌が荒れたりするほか、記憶力の低下などにもつながります。なお、豚肉に含まれる脂質にはオレイン酸やパルチミン酸などの「脂肪酸」が含まれ、体の細胞をつくったりエネルギーになるなど健康には欠かせない存在です。

学習能力や
記憶にも関わる!

肌や髪の毛の
健康を保つ役割も!

もっと教えて! ハムソベのこと

【ハムソベは「長生き」にも関係!】
動物性たんぱく質の摂取量増加にともない、日本人の平均寿命がのびたというデータもあり、ハムソベに含まれるたんぱく質は長寿にも関係すると考えられます。

【食べると「幸せ」を感じる!】
そのほかにも、ハムソベの原料である豚肉には、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」という成分を分泌させる働きがあります。

【必須脂肪酸とは?】
脂肪酸には体内で合成できず、食事からとらなければならない必須脂肪酸があり、ハムソベにも含まれています。例えばアラキドン酸は、免疫機能の調整や脳の発達に役立ちます。

最後は
「ビタミンB1」を
ご紹介!



ビタミンB1

糖質を脳のエネルギーに変える

ビタミンB1は食べものに含まれるブドウ糖を効率よくエネルギーに変える働きをしています。脳や内臓、筋肉を動かすために欠かせない栄養素です。また、体に疲れがたまるのを防ぐ働きもしています。



さらに

ビタミンB1が不足するとブドウ糖がエネルギーに変換されにくくなってしまいうため、脳の働きが悪くなって集中力が低下したり、イライラしやすくなったりしてしまいます。また、食欲がなくなることや体が疲れやすくなってしまうこともあります。

疲労回復の効果も!

心と体を健康に保つ!

もっと教えて!

ハムソベのこと

ハムソベの栄養を効果的にとろう!

ビタミンB1は玉ねぎやにんにくなどととると効果が高まり、緑黄色野菜ととると目や皮膚の健康維持、免疫力アップにつながるビタミンAの吸収率が高まります。

私たちの体にとって必要な栄養がたくさん入っているんだね!



ハムソベの食品添加物

3章 ハムソベの成分や表示

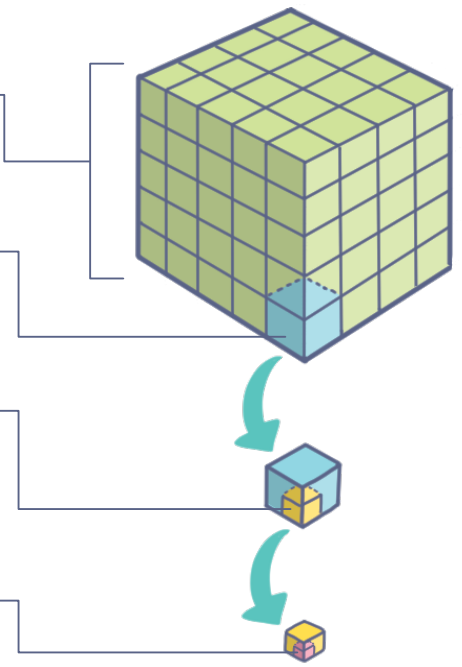
Q8 食品添加物って健康に問題ないの?

おいしさや安全性のためにむしろ必要なんだ。

A

食品添加物はおいしさや品質を高めるために使われていて、同じ成分が野菜などにも含まれています。国が認めたものだけが使われ、毎日食べても健康に影響がないとして国が決めた量よりさらに少ない量が、ハムソベに使われています。

- ①安全な食品添加物の量
実験によって計算された健康に影響がない最大の量
- ②毎日食べても安全な量
①の1/100の量が、毎日食べても害のない量
- ③食品に入れてよい量
食品に入れてもよいと法律で決められた量
- ④ハムソベの使用量
実際にハムソベに入っている量



いっばんてき しょくひんてん かぶつ やくわり
(一般的な食品添加物の役割)

しょくひん せいぞう かこう
1. 食品の製造や加工

とうにゅう かた とう ふ ちゅうかめん あた
 豆乳を固めて豆腐をつくるためのにがり、中華麺にコシを与えるかんすい、ゼリーを固めるためのゲル化剤などが使われています。

しょくひん
2. 食品をおいしくする

ちようみりよう かんみりよう さんみりよう しょくひん あじ かお ちやく
 うまみ調味料や甘味料、酸味料は食品に味と香りをつけるために、着色料は食品をおいしそうな色にするために使われています。

しょくひん えいよう たか
3. 食品の栄養価を高める

しょくひん ふく えいよう せいぶん ほきょう
 食品に含まれている栄養成分を補強するために、ビタミンやミネラル、アミノ酸類が使われています。

しょくひん ひんじつ たか
4. 食品の品質を高める

しょくひん あんぜんせい かくほ ほぞんせい こうじょう びせいぶつ ふはい ふせ
 食品の安全性を確保して保存性を向上させ、微生物による腐敗を防ぐための保存料、油脂などの酸化を防ぐ酸化防止剤などが使われています。

おし
もっと教えて!

ハムソベのこと

しょくひんてん かぶつ あんぜんせい すみつ
食品添加物の安全性はお墨付き!

しょくひんてん かぶつ こうせいろう どうだいじん してい
 食品添加物は厚生労働大臣が指定したもののだけが使用できるほか、品質や使用量、表示などにも細かいルールが定められています。



くわしくは
 こちらから!

3章 ハムソベの成分や表示

ハムソベに

つか しょく ひん てん かぶつ
使われている食品添加物

はっ しょく ざい あしょうさん
発色剤 (亜硝酸ナトリウム)

みーめーあじ
見た目と味をおいしくする

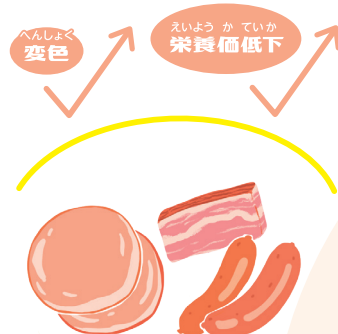
きんーぞうしょくーおさ
菌の増殖を抑える



あしょうさん みちか
「亜硝酸ナトリウム」は身近にも!

てんねん がんえん ふく しょうさんえん
 天然の岩塩に含まれる硝酸塩は、ほうれん草やチンゲンサイなど普段食べている野菜にも含まれていて、体内で亜硝酸ナトリウムに変化します。

ぶたにく あか ひ だ
 豚肉の赤みを引き出すとともに、ハムソベの安全を守るために必要な成分です。食中毒を起こすボツリヌス菌などの増殖を抑えるほか、肉のくさみを抑えて風味豊かにする働きがあります。



さん か ぼう し ざい
酸化防止剤 (ビタミンC)

へんしょくーおさ
変色を抑える

えいようーか ていか ふせ
栄養価の低下を防ぐ

さん か ぼう し ふう み たも
 ビタミンCには、酸化を防止して風味を保つなどの効果があります。肉が酸化すると風味や色が悪くなるだけでなく、栄養価が下がったり、細菌が発生しやすくなったりします。また、酸化防止剤は発色剤の効果も高めます。

はばひろ かつやく
「ビタミンC」は幅広く活躍!

つか さん か ぼう し ざい
 ハムソベに使われる酸化防止剤のほとんどはビタミンC。水に溶けやすく、清涼飲料水にもよく使われています。

あんぜん
ハムソベの安全・
おいしさを守る
 食品添加物はほかにも!



リン酸塩

肉の水分・弾力を保つ

弾力のあるなめらかな食感を保ち、水分を逃さないための成分です。肉は加熱すると含まれている水分が流れ出てパサパサになってしまうので、水分を保つことで風味やほどよい食感を守っています。



リン酸塩の「リン」はミネラル！

「リン」とは、カルシウムとともに骨や歯を形成するほか、体内でさまざまな役割を持つ大切なミネラルです。

- プロセスチーズ
- 麺類 など



「ソルビン酸」はさまざまな食品にも！

ソルビン酸はカビや細菌、酵母などに効果を発揮するため、さまざまな食品に使われています。

- ちくわ、かまぼこ
- 漬けもの など

保存料 (ソルビン酸)

細菌・カビの増殖を抑える

品質を保つ

食中毒などから守る

ハムソベの安全を守り、製造後も一定期間保存できるようにするための成分です。食中毒につながる可能性のある細菌やカビなどの増殖を抑えて、食品の腐敗や酸化を防ぐ働きがあります。

食品添加物が酸化や菌の増殖を抑えて

ハムソベの見た目やおいしさ、安全性を守っているんだね！

ハムソベの保存方法

3章 ハムソベの成分や表示



ハムを冷凍しても大丈夫？

冷凍すると食感や風味が損なわれるおそれがあるよ。



ハムは冷凍の影響を受けやすく、品質が落ちやすいのであまりおすすめできません。香辛料が練り合わされたソーセージや脂肪の多いベーコンは冷凍保存も可能ですが、冷蔵庫に移すなど、低温で時間をかけて解凍することが大切です。



(ハムの上手な保存方法)

ハムが余ってしまったときは「冷蔵保存」しましょう



清潔な箸などで小分けにし、表面が空気にふれないようにラップでぴったり包みます。



密閉できる保存袋に保存した日を記入し、小分けにしたハムを入れます。



冷蔵庫のチルド室で保存します。保存したハムはなるべく早く食べるようにしましょう。

チャレンジ!

ひと かんが おうちの人と考えよう!

ハムソベの表示

ハムソベのパッケージに書かれている表示の内容と意味を考えよう!

下の①～⑤について、表示の内容と意味を選択肢ア～オから選ぼう。

製品群

①

原材料名

内容量

保存方法

③

加熱食肉製品 (加熱後包装)

名称	ウインナーソーセージ
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)
内容量	100g
賞味期限	表面下部に記載
保存方法	10℃以下で保存して下さい。
製造者	恵比寿ハムソベ株式会社 東京都渋谷区ハムソベ 8-6-86

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



名称

②

賞味期限

製造者

④

⑤



せんたくし えら 選択肢を選んでみてね!

ア. 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。



イ. 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。



ウ. アレルギー表示

特に、発症数が多く重い症状が現れる物質については、「特定原材料」として表示が義務づけられています。

オ. 原料原産地表示

原材料となる肉の原産地が書かれ、複数国の原材料を混ぜて使っている場合は基本は重量の多い順に表示されます。

エ. 栄養成分表示

熱量(カロリー)やたんぱく質、塩分などの栄養成分の量が表示され、「100gあたり」など単位ごとにわかるようになっています。

解答欄	いくつ正解できるかな?	答えはこのページの下にあるよ!		
①	②	③	④	⑤

ほかにも、パッケージからこんなことがわかるよ!

製品群

「食肉製品」は食品衛生法に基づいた一定の処理がされ、そのまま食べることができます。

原材料名

原料肉をはじめとした原材料/食品添加物の形で、重量の多い順に表示しています。

ハム・ソーセージ・ベーコンなどの「食肉製品」は、主に微生物の増殖を抑制する観点から次の4つに分類されています。

- 1 加熱食肉製品 例: ロースハム、ウインナーソーセージ
- 2 特定加熱食肉製品 例: ローストビーフ
- 3 非加熱食肉製品 例: 生ハム
- 4 乾燥食肉製品 例: サラミソーセージ

もっと教えて!

ハムソベのこと

環境にやさしいパッケージになった!

ウインナーソーセージのパッケージはこれまで巾着型のものを使っていましたが、多くのメーカーがプラスチックの使用量を減らした新しいパッケージに切り替えています。



さらに **チャレンジ!** ひとよ おうちの人と読んでみよう! ——

ハムソベ商品表示について

ハム・ソーセージ類の表示に関するルールは細かく決められているんだよ。
代表的なものを3つ紹介するので、選ぶときなどに役立ててね。

「黒豚肉使用」と表示されているハムソベは、黒豚肉を50%以上使用しているよ。

「黒豚肉使用」など原料肉の品種や産地に特色がある場合は強調表示していることもあります。このようなときは水を除く原材料と添加物を合計した重量の50%を占めていれば「〇〇肉使用」、10%以上を占めると「〇〇肉入り」と表示できます。

かうときに
かくにん
確認してみてね!



「手造り」と表示されているハムソベは、長期間熟成したり、直火を使ったり、少し特別な品なんだ。

「手造り」「手造り風」などの表示をする場合は、良質の原料肉を長期間熟成していることが条件になります。電動の機械類は使用できないため、直火式のスモークハウスを使用するほか、結着材料や決められた添加物以外を使用しないなど、条件が細かく定められています。

根拠をきちんと説明すれば、「ドイツ製法」などと表示できるようになるよ。

「ドイツ製法」「ドイツ式」などの表示をする場合は、「〇〇製法」と呼べる根拠や特徴を説明文により表示することが求められます。また、「なつかしの味」など不明確な風味の場合は説明文が必要です。

表示ルールについて、くわしくはこちらをチェック!

<https://www.niku-kakou.or.jp/kosei/kiyaku.html>



3章 ハムソベの成分や表示

ぜんこく
全国の
しょうひ
消費者の方々に
き
聞きました!

じっさい
実際に寄せられた知りたい「？」にお答え!

みんなのギモン

ハムソベのたんぱく質量はどのくらい?

豚肉が原料のハムソベは、たんぱく質を豊富に含んでいます。ハムソベの種類によってたんぱく質量は異なりますが、ここでは一例をご紹介します。

100gあたりのたんぱく質量

ロースハム	18.6g
ドライソーセージ	26.7g
ショルダーベーコン	17.2g
豚ロース肉 ゆで	23.9g

出典/文部科学省「日本食品標準成分表 (8訂)増補 2023年」



ハムソベの品質にランク(等級)はあるの?

ハムソベに表示される「JAS マーク」は、品質の違いにより「特級」「上級」「標準」および「特色」と定められており、原料肉の種類、たんぱく質量、水分量、色、味、香りなどによって等級を決定しています。「特色 JAS」は熟成期間や温度など、一定の基準を満たしてつくられた熟成ハム、熟成ソーセージ、熟成ベーコンに付けられています。ただし、JAS マークがないからといって、必ずしも品質が劣るわけではありません。

JAS マークについて、くわしくはこちらをチェック!

<http://www.shokunikuken.jp/jas/>





Q10 日本では、いつから ハムソベが食べられているの?

めい じ がん ねん に ほん せい ほう 明治元年に、日本に製法が つた 伝わったといわれているよ。



※諸説あります。

めい じ がん ねん ちゅう ごく じん じん なが さき けん せい ほう 明治元年になって中国人、オランダ人などから長崎県にハムの製法が つた 伝わったといわれています。以来、ハムソベの製法が少しずつ全国に 広 まり、今では食卓に欠かせない食べ物になりました。

めい じ しょ ぎ 明治初期
めい じ ねん なが さき けん こう じょう けん せつ よく とし ほつ 明治5年に長崎県にハム工場が建設され、翌年、北 かい どう かい たく し ちょう せい ざく ちやく し ゃ めい じ ねん 海道開拓使庁がハムの試作に着手。明治7年には、 い ぎ り す じん ウィリアム・カーティスが鎌倉郡下柏尾村(現在 の 神 奈 川 県 横 浜 市 近 辺) に 開 いた 観 光 ホ テ ル の 裏 に 牧 場 を つ くり、家畜を育ててハム・ベーコンの製造を開始しました。

めい じ ちゅう ぎ 明治中期 ~ 後期
せい ほう だん じゆ 製法を伝授されて本 かく て き し ゃ く に く か こ う ぎ じ ょう と く ます 格的な食肉加工業の取り組みが進み、 かの ち か ま く ら 後に「鎌倉 せい ほう だん じゆ ハム」として広く知られるようになります。明治33年、ウイリ アム・カーティスから仕入れたハムでつくったサンドウィツ ちを鎌倉市の大船駅で売り出すと、大評判になりました。

ぜんこく
全国の
しょうひ
消費者の方々に
き
聞きました!

じっさい よ し ハテナ こた
実際に寄せられた知りたい「？」にお答え!

みんなのギモン

ソーセージの 名前の由来は何?

ソーセージの語源についてはさまざまな説がありますが、「塩漬け」を意味するラテン語の「salsus」に由来すると、英語の「Sow(雌豚)」と香辛料の「Sage(セージ)」から来たともいわれています。

ハムソベはいつ誕生したの?

狩りが盛んで冷蔵庫もない時代、肉を塩漬けにすると長持ちすることが発見されました。肉の塊でつくったのがハム、細切りにして豚や羊の腸に詰めたのがソーセージの原型です。さらに、紀元前数世紀ごろに船で偶然、肉が煙でいぶされてベーコンの原型ができました。

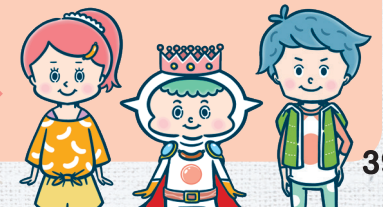


紀元前7世紀ごろには、
ホメロスの「オデュッセイア」に
ソーセージが登場!

※諸説あります。

さいご
最後は

ハムソベを使った特別レシピをご紹介します!
おうちの人と一緒につくってみよう!



チャレンジ
してみてね!

たいしょうしょ き
大正初期
ちゅう き
~中期

ち ぼ けん なら し の し じん しょく にん
千葉県習志野市でドイツ人のソーセージ職人、
カール・ヤーンから農商務省の飯田吉英がソー
セージの製法を学ぶなど日本各地に広まりはじめます。大正10年
には老舗ハムブランドの創業者、アウグスト・ローマイヤが日本
ではじめて日本人の好みに合わせたロースハムをつくりました。

たいしょうこう き
大正後期
い こう
以降

たいしょう ねん めい じしょくりょうかぶしきがいしゃ じん しょく
大正11年、明治食料株式会社がドイツ人の食
肉マイスター、ヘルマン・ウォルシュケを豚肉
製品主任に任命し、食品メーカーで本格製造を開始。当時、ハム
やソーセージは高級食材として扱われていましたが、昭和30~
40年ごろになって一般家庭の食卓に並ぶようになりました。

むかし こうきゅうひん
昔は高級品
だったんだね!



チャレンジ!

なに
いつ・何が
お
起きた?

日本のハムソベ史

つぎ 次 の A ~ D の できごと が 起きた 順番 を 考えて、下 の 空欄 に 記入 しよう!

- A ハムサンド
ウィッチが
日本で流行!
- B ハム・ソーセージ
が日本の一般家庭
で食べられるように
- C ロースハムが
誕生!
- D 北海道で
ハムの製造を
開始

ひだり じゅん か
左から順に書いてね!
こた した
答えは下にあるよ!

→ → → →

こた ねん
D / 明治6年 → A / 明治33年 → C / 大正10年 → B / 昭和30 ~ 40年ごろ

親子で
チャレンジ!

ハムソベ
レシビ



DATA
ひとりぶん
1人分247kcal
えんぶん
塩分1.2g
ちようりじかん
調理時間10分

簡単にできておやつにも!

生ハムとバナナのロールサンド

材料(2人分)

生ハム 8枚
バナナ 2本
食パン(サンドウィッチ用) 4枚

調理のコツ

パンが冷たい場合はレンジ(600W)で10秒ほど温めるか、麺棒で少しつぶしておく。バナナからビタミンCや、たんぱく質の吸収に必要なビタミンB₆がとれる一品です。

レシピ動画は
こちらから! ▶



親子で
チャレンジ!

ハムソベ
レシビ



DATA
ひとりぶん
1人分231kcal
えんぶん
塩分1.7g
ちようりじかん
調理時間15分

ソーセージと長いもの食感が好相性!

ソーセージと長いもの和風ジャーマンポテト

材料(2人分)

ウインナーソーセージ 4本
長いもの 200g
にんにく 1かけ
バター 10g
粗びき黒こしょう 適量
しょうゆ 小さじ2
パセリのみじん切り 適宜

調理のコツ

バターで炒めるとこげやすいので、強火ではなく中火程度で炒めることがポイント。加熱し過ぎず、さっと炒めましょう。

レシピ動画は
こちらから! ▶



親子で
チャレンジ!

ハムソベ レシビ



DATA
ひとりぶん
1人分219kcal
えんぶん
塩分1.3g
ちようりじかんぶん
調理時間20分

ベーコンのコクとキャベツの甘みのある味わい!

こがしキャベツのベーコンロール

材料 (2人分)


ベーコン 4枚
キャベツ 1/4個
サラダ油 小さじ1
水 大さじ1
塩、粗びき黒こしょう 各適量
粒マスタード、ゆずこしょう 適宜

調理のコツ

ふたをするため、高さが出ないよう楊枝は横から刺しましょう。キャベツに含まれるビタミンCは、たんぱく質ととるとコラーゲンの生成が促されます。

作り方

- キャベツは1/4個をくし形に4等分に切る。
- ①を芯にしてベーコンを巻き、楊枝で留めて塩、粗びき黒こしょうをふる。同じものをさらに3個つくる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べてキャベツの両面に軽くこげ目がつくまで焼く。水を加えてふたをし、弱火で2分ほど蒸し焼きにする。ふたを取って水けをとばし、器に盛って好みで粒マスタード(またはゆずこしょう)を添える。

レシピ動画は
こちらから! 

親子で
チャレンジ!

ハムソベ レシビ



DATA
ひとりぶん
1人分270kcal
えんぶん
塩分1.5g
ちようりじかんぶん
調理時間15分

まろやかなドレッシングが絶妙!

サラミとナッツのフルーツサラダ

材料 (2人分)

サラミ 50g
グレーフルーツ 1個
ルッコラ 1袋
紫玉ねぎ 1/4個
ミックスナッツ 20g

バルサミコ酢、オリーブオイル 各大さじ1
砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
粗びき黒こしょう 少々


調理のコツ

グレーフルーツは薄皮と果肉の間に切り目を入れると果肉だけを取り外すことができます。また、ナッツは乾煎りすると香ばしくなり、ビタミンB₆も豊富に含まれています。

作り方

- サラミを薄い輪切りにする。グレーフルーツは皮をむき、薄皮をむいて食べやすい大きさに切る。ルッコラは長さ5cmに切り、紫玉ねぎは薄切りにする。ミックスナッツは粗く刻む。
- ボールに①を入れて混ぜ合わせる。器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。



レシピ動画は
こちらから! 



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5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・栄養監修/浜本千恵

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!

<https://hamukumi.or.jp/>

ハムソベ

検索

