

た おい し だいす
食べて美味しい、知って大好き!

ハム ソーセージ ベーコン

ず かん
監 鑑

ハム
ソ
ベ
だ
や
っ
た
!!

ワ
ア
ス
イ



もくじ | CONTENTS

- 基本①** 日本・世界のハムの仲間、製造工程

ハムってどんなもの? P5
- 基本②** 日本・世界のソーセージの仲間、製造工程

ソーセージってどんなもの? P13
- 基本③** 日本・世界のベーコンの仲間、製造工程

ベーコンってどんなもの? P19
- 基本④** ハムソベの栄養素、保存方法、レシピ

ハムソベの実践知識 P24
- 巻末特別記事** お家の人にも読んでもらおう!

たんぱく質が手軽にとれるハムソベが大活躍!

フレイル予防のすすめ P34

登場人物



▶ **マナブ**
 元気いっぱいの小学生。困った人はほうっておけない。



▶ **カナ**
 マナブの妹。何でも「~かな?」と知りたくなるお年ごろ。

(ハムソベ3人組)



▶ **ハムっち**
 しっかり者のリーダー格。

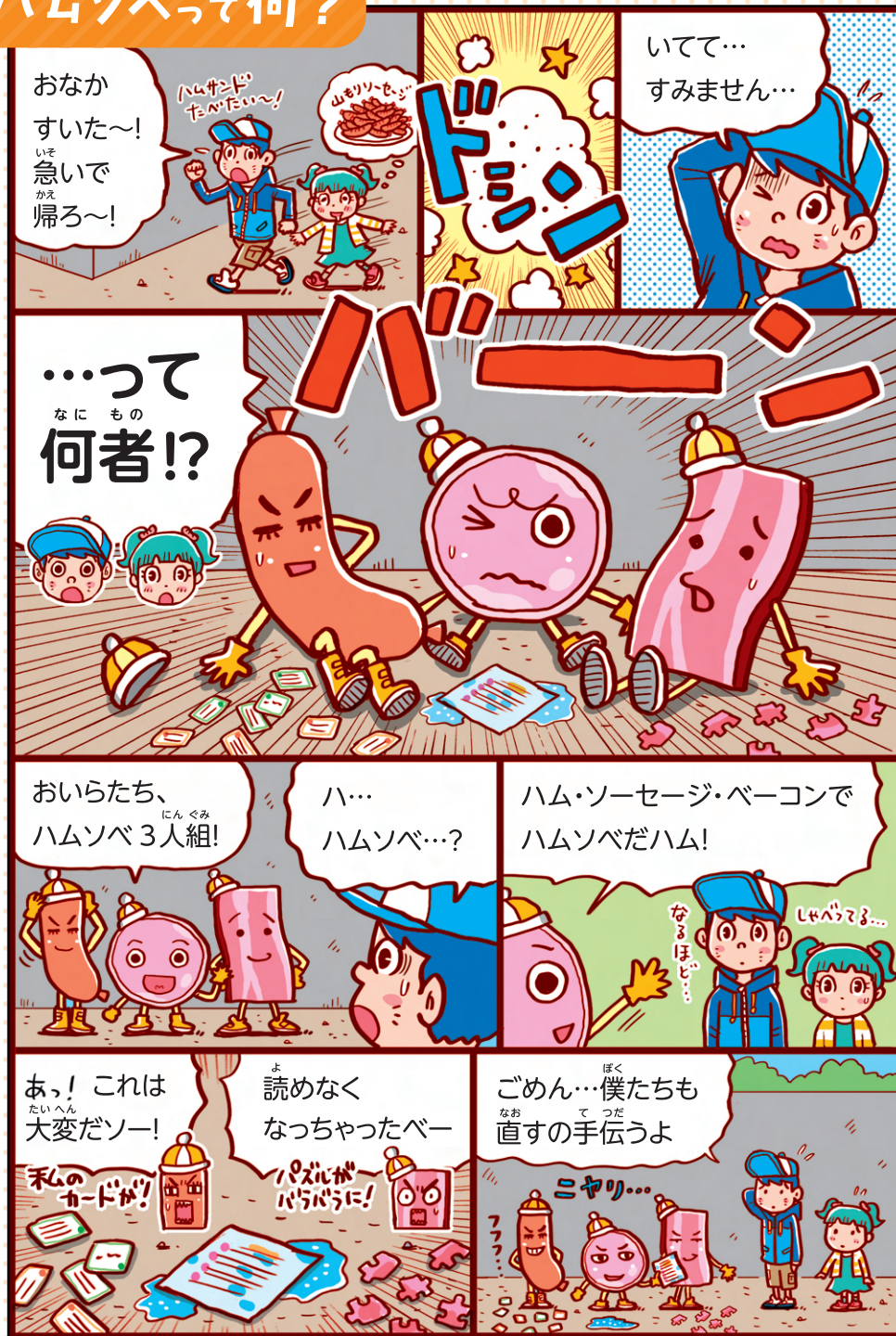


▶ **ソーさま**
 物知りで、気品がある。



▶ **ベーかん**
 のんびり屋のムードメーカー。

ハムソベって何?

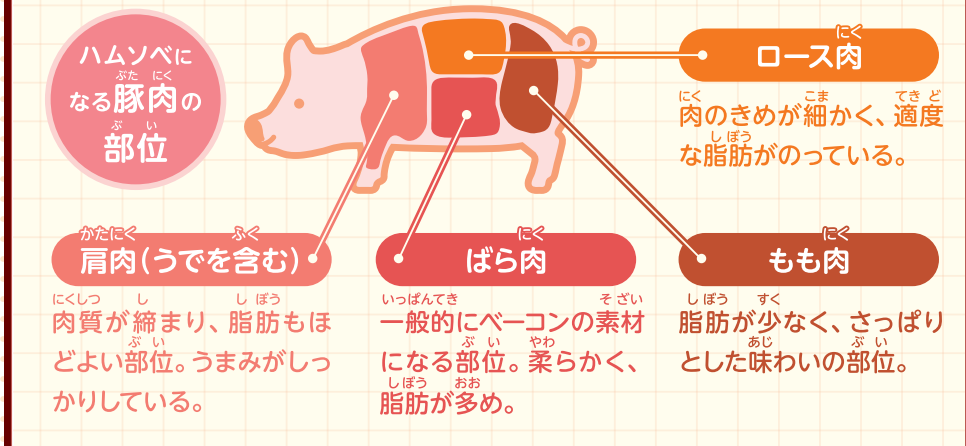




ハムソベの基本①

ハムってどんなもの?

「ハム」は元々、「豚の後ろ足(もも)」を指す言葉。かつては豚のもも肉を使ったハムが主流でしたが、近年は他の部位を使ったハムも多く、世界に100種類以上あると言われています。

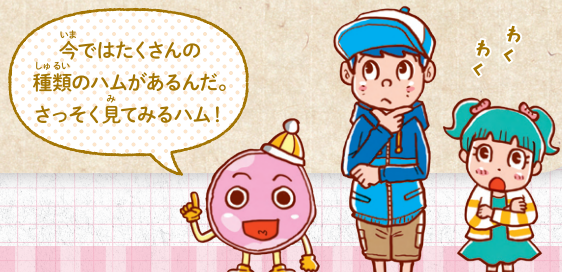


3コマで早わかり!



「ハム」は保存食として生まれた!

- 1 狩りが盛んで、肉が食料の中心だった時代。もちろん冷蔵庫はなかったので、肉を保存することが難しかった。
 - 2 あるとき、肉を塩に漬けると長持ちすることを古代人が発見!
 - 3 肉の塊を塩に漬けたものが、ハムの原形になった。
- ▶ 肉をこま切れにして豚や羊の腸に詰め、同じように塩漬けたものが「ソーセージ」の原形になったよ!



※諸説あります



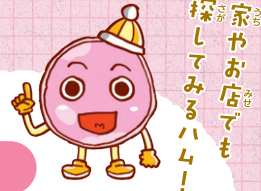
日本のハムの仲間

日本では、原料肉の部位やつくり方が異なる
たくさんの種類のハムが製造されています。

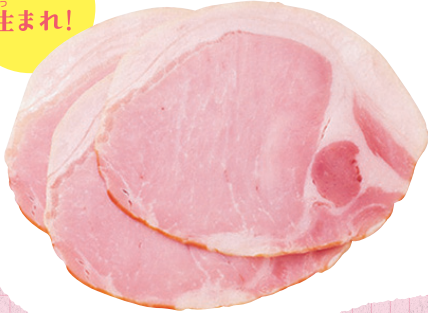
また、日本で開発されたオリジナルのハムもあります。

国内の年間
生産数量
ランキング*

主な使用部位



日本
生まれ!



ロースハム

1位 豚ロース肉

日本で最も多く生産されている
ハム。きめが細かく柔らかい。

ショルダーハム

5位 豚肩肉

赤身肉が多いのが特徴。



実はこの
くらい大きい!



ボンレスハム

4位 豚もも肉

脂肪が少なく、あっさり
とした味わい。



骨付きハム

6位 豚もも肉

豚肉を骨付きのまま加工。加熱処理したもの
と、低温で長時間乾燥・熟成させたものがある。

ラックスはドイツ語で「鮭」!



ラックスハム

3位 豚ロース肉

豚肉を加熱せず低い温度で熟
成させたもの。通称「生ハム」。

豚肉を巻いた形が見える!



ベリーハム

7位 豚ばら肉

豚肉を円柱状に巻き上げて
加工。巻いた形が切り口に
そのまま表れるのが特徴。

日本
生まれ!

豚肉以外を使った
ハムもある!

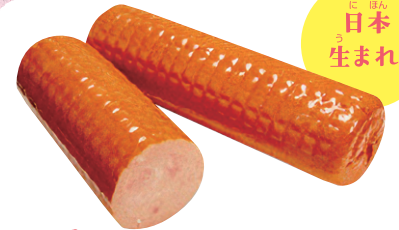


プレスハム

2位

豚肉と牛肉などを寄せ合わせ、
ひと塊にして加工したハム。

日本
生まれ!



混合プレスハム

8位

豚肉や牛肉などに魚の肉を加
えて、加工したハム。

ハムソベ豆知識

「生ハム」の特徴は?

ハムには2タイプあり、一般的には「加熱
ハム」として蒸気やボイルで高温加熱し
ますが、「生ハム」は加熱殺菌せず低温
で乾燥熟成し、食塩量を増やして保存性
を高めているため食感も異なります。

そのまま食べてOK!

ハムソベは食品衛生法により「食
肉製品」に分類され、加熱しないで
そのまま食べることができるように
製造されています。

ハムの詳しいつくり方はP9へ



世界のハムの仲間

ヨーロッパからアジアまで、世界各国を代表するハムをピックアップ。それぞれどんな特徴があるかチェックしてみましょう。



イタリア



プロシュート・ディ・パルマ
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。

スペイン



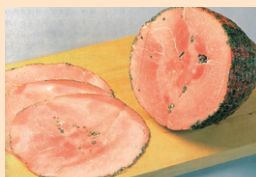
ハモン・セラノ
スペイン語で「山のハム」という意味。イベリコ種以外の白豚でつくられた生ハム。

中国



金華火腿(チンホワフトエイ)
浙江省の金華地方で生産される、風味が強く高級食材として使われる生ハム。

ドイツ



プフェファーシンケン*
こしょう(ドイツ語で Pfeffer)で強く風味を付けた、大人好みの味わい。

フランス



ジャンボン・ド・パリ*
豚もも肉をスパイスとハーブをきかせたブイヨンで煮てつくる、パリ発祥のハム。

ハムソベ豆知識

世界が認めた3つの生ハム

- プロシュート・ディ・パルマ
- ハモン・セラノ
- 金華火腿

上の3つは、生ハムの中でも歴史が古く、そのおいしさから「世界3大生ハム」と呼ばれています。

日本のハムができるまで

START!



1 整形

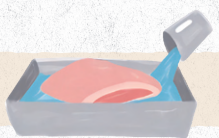
原料となる豚肉は、余分な脂肪などを取り除いて形を整えます。

・ロース肉・もも肉・肩肉

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、糸で巻いたりして形を整え、乾燥・くん煙・蒸煮の工程を経て冷却されます。

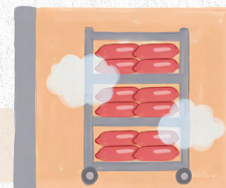
2 塩せき

食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬けます。



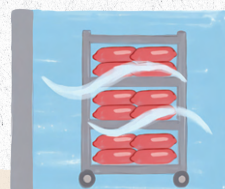
4 乾燥・くん煙・蒸煮

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。



3 充てん

ハム用のケーシングに詰めたり、糸で巻いたりして形を整えます。



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。



POINT

ハム・ソーセージは「蒸煮」「湯煮」、ベーコンは「くん煙」で必ず殺菌し、菌の増殖を防いでいます。

ハムソベ用語解説!

塩せき

原料肉を食塩や発色剤などを加えて低温で漬け込むこと。菌の増殖を抑えるほか、肉の風味を引き出すなどの働きがあります。

くん煙

さくらやブナ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。

日本のハムソベの歴史

1868年 明治元年

日本にハムが伝来!

中国人・オランダ人などから長崎にハムの製法が伝わる。

1873年 明治6年

政府がハム製造に着手!

北海道開拓使庁がハムの試作に着手する。

1872年 明治5年

長崎にハム工場誕生!

長崎にアメリカからハムの製法が伝わり、ハム工場を建設して製造をスタート。

1874年 明治7年

重要人物が登場!

イギリス人技師ウィリアム・カーティスが鎌倉郡下柏尾村(現在の神奈川県横浜市あたり)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。

1868(明治元)年に初めて日本にハムの製法が伝わって以来、長崎、北海道、鎌倉などを中心にハムソベの製法が少しずつ全国へ広がり、1922(大正11)年に食品メーカーが本格的に製造をはじめました。

1879~1887年

明治12~20年

鎌倉ハムが誕生!

ウィリアム・カーティスから製法を伝授されて本格的な食肉加工業の取り組みが進み、のちに「鎌倉ハム」として広く知られるように。

1921年 大正10年

ロースハムが誕生!

老舗ハムブランドの創業者でドイツ人マイスターのウグスト・ローマイヤが、日本で初めて日本人の好みに合わせたロースハムをつくる。



※諸説あります

1900年 明治33年

ハムサンドが流行!

ウィリアム・カーティスから仕入れたハムでつくったサンドウィッチを鎌倉市の大船駅で売り出すと、大評判になる。

1922年 大正11年

食品メーカーで本格製造開始

明治食料株式会社がドイツ人食肉マイスターのヘルマン・ウォルシュケを肉製品主任に任命。本格製造を開始。



日本のハムソベは、さまざまな国から製法などを学んで発展していったハム!



▶ ソーセージは、ハム・ベーコンより少し遅れて発展

日本のソーセージのはじまりは1918(大正7)年。千葉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職員が製法を学んで以降、発展していきました。

▶ ハム・ソーセージは高級食材だった!

日本でハム・ソーセージが製造されはじめた頃は、高級食材として扱われていました。一般家庭の食卓に広まったのは1955~1965(昭和30~40)年頃です。

ハムっちの大切なメモが濡れて読めなくなりました！
濡れた部分 に入る言葉を下の選択肢から選んで、文章を元に戻そう！

ぬれて
よめられないハムー



「ハム」の基本メモ

- その1 日本生まれのハムは①と、
プレスハム、混合プレスハム。
- その2 イタリアの「プロシュート・ディ・パルマ」、スペインの「ハモン・セラーノ」、中国の「金華火腿」は、その歴史の古さやおいしさから②と呼ばれている。
- その3 ハムをつくる工程で食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬け込むことを③と言う。
- その4 日本のハム発祥は明治5年、場所は④と言われている。

ハムっち

わからないときは、P6～P11をもう一度読んでみよう！

【選択肢】

- ボンレスハム ● ジャンボン・ド・パリ ● くん煙
- 北海道 ● ロースハム ● 生ハムの王様 ● 塩せき
- ハム3兄弟 ● ベリーハム ● 長崎 ● 充てん
- 世界3大生ハム



ハムソベの 基本②

ソーセージ ってどんなもの？



語源は「塩漬」を意味するラテン語の「Salsus」や、「Sow (雌豚)」と「Sage (香辛料のセージ)」からきたという説も。その土地独自の香辛料などを加えた製品もあり、数えきれないほど種類があります。

3コマで早わかり！



禁止令が出されるも、
根強い人気で発展！



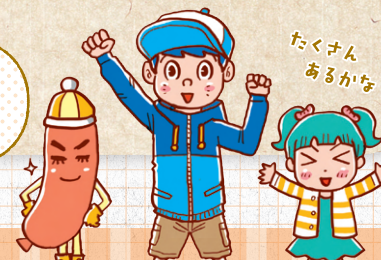
1 ソーセージは原始人の時代からつくられており、紀元前7世紀頃に詩人・ホメロスが書いた叙事詩「オデッセイア」にもソーセージが登場。

2 古代ローマ人はハム・ソーセージが好物で、祝日の度に食べていた。しかし4世紀中頃、祝日のお祭りとしてソーセージが贅沢品として禁止される。



3 人々が強く反発し、禁止令は廃案に。それ以降、以前にも増してソーセージづくりが盛んになり、発展していった。

それでは、
ソーセージの種類を
見てみるのだソー！





日本のソーセージの仲間

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、ケーシングの種類や太さ、加工方法などによって種類が区別されています。

国内の年間生産数量ランキング*
製品の太さ



天然ケーシングは羊腸を使用

ウイナーソーセージ

1位 直径20mm未満

ひき肉などを羊の腸などに詰めて加工したもの。



天然ケーシングは豚腸を使用

フランクフルトソーセージ

2位 直径20mm以上36mm未満

ひき肉などを豚の腸などに詰めて加工したもの。

注目の太さやつくり方にも



人工ケーシングの場合

天然ケーシングは牛腸を使用

一実際の太さ一

20mm

36mm



ポロニアソーセージ

3位 直径36mm以上

ひき肉などを牛の腸などに詰めて加工したもの。



太さはいろいろ

リオナソーセージ

6位

ひき肉などにチーズやパプリカなどの種ものを加えて加工したもの。

「サラミ」はこの仲間!

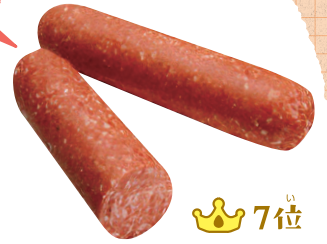


5位

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。

似ているけれど食感が異なる!



7位

セミドライソーセージ

つくり方はドライソーセージとほぼ同様。水分55%以下に乾燥させ、やや柔らかめに仕上げる。



4位

無塩せきソーセージ

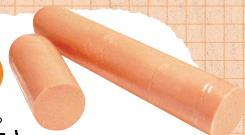
発色剤を使用しないで塩漬けにして製造したもの。



8位

加圧加熱ソーセージ

120℃で4分間加圧加熱して加工したソーセージ。保存性に優れている。



9位

レバーソーセージ

家畜の肝臓を原料肉・脂肪と練り合わせ、加工したもの。

ハムソベ豆知識

ケーシングとは?

ソーセージをつくるときに使う袋状のもの。羊や豚など家畜の腸を使った「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。

日本製は味わい豊か!

日本のソーセージは、他国に比べて味のバリエーションが豊富。例えば、レモン&パセリ、チーズ、明太子、激辛...など、さまざまな風味の製品があります。

ソーセージの詳しいつくり方はP17へ



世界のソーセージの仲間

原料肉や香辛料の配合などに各国の気候風土や嗜好性を取り入れた、多種多様なソーセージがあります。

見た目も味わいもさまざまなのだゾー



イタリア



モルタデッラ

ポローニャ地方でつくられる大型ソーセージ。日本のポロニアソーセージの原形。

フランス



ブーダン・ノワール

豚の血液・脂肪でつくるブラッドソーセージ。コクがあり、クリーミーな口当たり。

スペイン



チョリソー*

ニンニクとパプリカをきかせたスパイシーなドライソーセージ。大型のものもある。

*写真出典/公益財団法人 伊藤記念財団「ハム・ソーセージ図鑑」

ドイツ



ビアシンケン

なめらかなソーセージ原料の生地の中に、カットした熟成ハムが入っている。

ハムソベ豆知識

奥が深い! 世界のソーセージ

▶イタリア

イタリアでは優れたモルタデッラだけに認められる「モルタデッラポローニャIGP」という商標がある。厳しい基準をクリアして認められているのは36社のものだけ。

▶スペイン

日本では辛いイメージのあるチョリソー。本場・スペインのチョリソーは、独特の辛みはなく、味や色味のためにパプリカの粉を使うことで赤い見た目に。

▶フランス

黒い「ブーダン・ノワール」のほか、白い「ブーダン・ブラン」も。鶏・豚肉に牛乳など白い食材を使ってつくれ、クリスマスなどお祝いごとの日によく登場する。

▶ドイツ

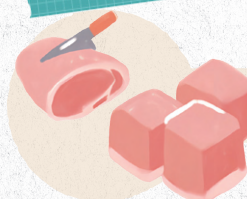
約1,500種類あるとも言われ、まさにソーセージの本場。中でもビアシンケンは、しっかりとした食感が楽しめる「ソーセージの王様」とドイツでは呼ばれている。



日本の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

原料肉を小さな肉片にします。
・肩肉・もも肉など

② 肉ひき

チョッパー(肉ひき機)で大きめにひき肉にします。



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。



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。

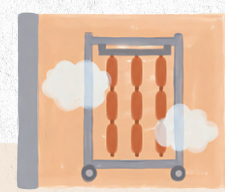


GOAL!

ハムと同様に「冷却」を行い、衛生的な環境のもとで計量・包装・検品して出荷します。

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。



ハムソベ豆知識

無塩せきニ 食塩不使用ではない!

「無塩せき」とは、製造工程で発色剤を使わずに塩漬けを行うこと。「食塩を使用していない」という意味ではありません。

無塩せきソーセージのほか、無塩せきハム・ベーコンもあるゾー



QUIZ
ワイズ ミッション
MISSION 2

ソーさまのカードをばらまいてしまった!

みどりのカード(ハ〜ベ)と正しい組み合わせの

オレンジのカード(①〜④)を選ぼう。

君の考えを解答記入欄に書いてね。

順番がバラバラに
なってしまって
困ったのだソー



8 つくるソーセージ 国内の生産数量2位で、ひき肉を豚腸に詰めて

1 スパイ

2 発色剤を使わず 塩漬けを行って 製造する

3 ケーシング

4 「チヨリソー」が 有名な国

ソソーセージを つくるときのひき肉を 詰める袋状のもの

フラン克福ルト ソーセージ

わからないときは、P14〜P17をもう一度読んでみよう!

【解答記入欄】

ハ	ム	ソ	ベ
---	---	---	---

①:ソ ②:ム ③:ハ ④:ベ【答え】

ペアになるカードを探そう



ハムソベ
の
基本③

ベーコン ってどんなもの?



ドイツ語で「背中」を「Bakken」と言い、これがベーコン(Bacon)の語源とも。原料肉の部位により大きく3種類に分類され、単に「ベーコン」といえば、通常はバラ肉を使用したものを指します。

3コマで早わかり!



ベーコンは海の上で生まれた!

- 紀元前数世紀頃、海賊が活躍していた時代。船の上では料理をすることが難しかったため、塩漬け肉を火であぶって貯蔵していた。
- あるとき、湿った薪で火をたいたら煙がたくさん出てしまい、塩漬け肉がほど良く煙でいぶされることに。
- いぶされた塩漬け肉は味が良くなり、長く保存できることを発見! これがベーコンの原形になった。

次はいろいろなベーコンを紹介するべー



どんな種類があるのかな?

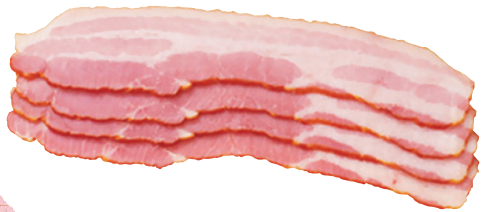
※諸説あります



日本のベーコンの仲間

脂肪のうまみが詰まったら肉をくん煙してつくったものが主流ですが、ほかの部位を使ったベーコンもあります。

国内の年間生産数量ランキング*
主な使用部位



ベーコン

1位 豚ばら肉
日本では豚ばら肉でつくるものが最も一般的。脂肪のうまみが特徴。



ショルダーベーコン

2位 豚肩肉
脂肪がほど良く、うまみがしっかりしている。



ロースベーコン

3位 豚ロース肉
きめが細かく柔らかい。

部位ごとに味わいが異なるんだべー



ハムソベ豆知識

日本のベーコンはすべて「くん煙」している！

日本でつくられるベーコンは必ずくん煙を行っています。くん煙によって菌の増殖を抑えることで、加熱しなくてもそのまま食べることができます。



世界のベーコンの仲間

欧米ではくん煙しないこともあり、日本とは違った味わいのものも。そのおいしさを活かしながらさまざまな料理に使われています。

日本ではあまりなじみのない「生ベーコン」もあるんだべー



イタリア



パンチェッタ*
名はイタリア語で「豚ばら肉」という意味。生ベーコンで噛むごとにうまみが溢れる。くん煙したものもある。

イギリス



バック・ベーコン*
豚ロース肉を加工、または半丸枝肉*のベーコンからロース部分を切り出したもの。くん煙していないものが多い。

バック・ベーコンが移民によってカナダに持ち込まれ、アメリカ大陸では「カナディアン・ベーコン」と呼ばれている！

*豚の背骨に沿って二等分した骨付きの肉

*写真出典/公益財団法人 伊藤記念財団「ハム・ソーセージ図鑑」

ハムソベ豆知識

甘い香りのベーコン!?

日本ではくん煙にサクラ、ブナなどが使われていますが、欧米などではリンゴやメープル木材を使ったものも人気です。くん煙は使用する木材の種類によって香りや風味が変化します。

英語での呼び方!

国・地域によってハムソベの呼び方は異なります。

英語	ハム	ソーセージ	ベーコン
ドイツ語	シンケン	ヴルスト	シュベック
フランス語	ジャンボン	ソーシス 等	ラルル
イタリア語	プロシュート	サルスイッチャ	パンチェッタ
スペイン語	ハモン	サルチチャ 等	トシーノ

ハムソベの基本 ③ ベーコンってどんなもの?!

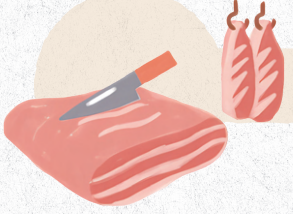
日本のベーコンができるまで

START!

① 整形

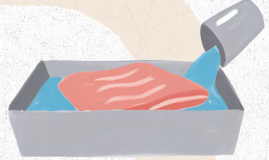
原料となる豚肉は、余分な脂肪などを取り除いて形を整えます。

・ばら肉など



② 塩せき

食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬込みます。



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」の工程に進みます。

③ 乾燥・くん煙

中心部までしっかりと熱します。日本では必ずくん煙を行います。



GOAL!

ハムと同様に「冷却」を行い、衛生的な環境のもとで計量・包装・検品して出荷します。

QUIZ MISSION 3

パズルを元の形に戻してほしいんだべー



べーやんのパズルがバラバラになってしまった! ★と▲の正しい組み合わせを線でつないで、元に戻そう!



わからないときは、P19～P22をもう一度読んでみよう!

【答え】
 ★日本のベーコンは必ずくん煙を行っている。
 ★一般的なベーコンに使われる部位は豚のばら肉。
 ★ベーコンが生まれた場所は海の上と豚のばら肉。
 (読者の皆様へ)
 正しい組み合わせを線でつないでください。



日本のベーコンは必ずくん煙して加熱殺菌しているんだべー

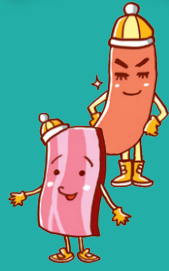


ハムソベ豆知識

作り方が特徴的なベーコンもある!

原料肉を細長く切り、表面積を広げた状態でつるしてくん煙する、「つるしベーコン」もあります。通常のベーコンよりも香りが豊かなことが特徴です。

ハムソベの 実践知識



日本で作られるたくさんの種類のハムソベは、
おいしさはもちろん、安全性や栄養素もばっちり。
そんなハムソベに関する、普段の生活にも役立つ知識を紹介します。

よーし、全部直った!
ハムソベにも詳しくなったぞ!

…でも、
ちょっと
待つハム!!

役に立つ
ハムソベ
知識
なのソ〜

ハムソベについて、
2人に知ってほしい
ことがまだまだあるハム!

では、お家や
お店にある
ハムソベを
詳しく見たことは
あるソ〜?

種類や
作り方は
もうわかった
けど…?

スチャ

これからは、
パッケージ表示にも
注目してほしい
のだソ〜!

加糖食品類 (加糖後包装)	
品名	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉(国産)、鶏胸肉、水、食塩、調味料(食塩相当量)、卵たん白、油脂、還元水素、たん白加水物(卵黄)、香料、ガゼイン、調味料(クエン酸)、ビタミンE、保存料(ソルビン酸K)、着色料(赤色2号)、たん白加水物(卵黄)、調味料(食塩相当量)、たん白加水物(卵黄)、調味料(クエン酸)
内容量	100g
賞味期限	賞味下期に記述
保存方法	10℃以下で冷蔵して下さい。
製造者	東洋食品工業株式会社 東京都港区浜松町6-6-66
栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	390kcal
たんぱく質	19.0g
脂肪	35.4g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	2.4g

パッケージ?
なぜなら!

パッケージ表示には原材料や食品添加物、
栄養素など、大切なことがたくさん書かれ
ているハム!

食品添加物って?
原材料とかは
わかるけど…

品質を守り
おいしさを保つために
つか
使われるものだベ〜

- ◎名称 ◎原材料名、原産地 ◎食品添加物
- ◎栄養成分表示 ◎アレルギー表示
- ◎賞味期限 ◎保存方法 などなど

◎発色剤
◎保存料 など

毎日食べても健康に影響がないと
国が認めた量より、さらに少ない量しか
使われてないのだソ〜

詳しくはサイトを
チェックするベ〜!

安全性バッチリ〜なんだ!

ハムソベって
奥深い!
もっと知り
たいな!

よし!みんなの
生活に関わる
実践知識を
見てみるハム!

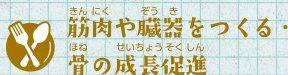
ハムソベの栄養素

ハムソベには、「たんぱく質」「脂質」「ビタミンB₁」をはじめ、健康的な体づくりに欠かせない栄養素が含まれています。

ハムソベの栄養素を食事にとり入れるハム!



たんぱく質



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)」。ハムソベの原料である豚肉は、食事で補う必要がある9種の「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいる。



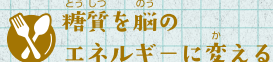
脂質



体を動かすためのエネルギー源。足りなくなると体が疲れやすくなる。



ビタミンB₁



脳や内臓、筋肉を動かすために欠かせない栄養素。体に疲れがたまるのを防ぐ働きも。



ハムソベは「たんぱく質」が豊富!

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異なりますが、ここでは一例をご紹介します。

たんぱく質量(100gあたり)

- 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

出典/文部科学省
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

ハムソベの保存

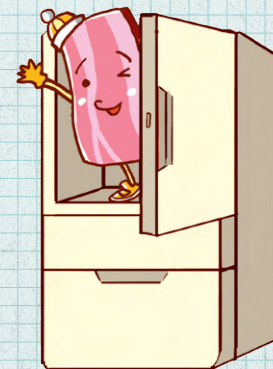
ハムソベは生肉に比べて日持ちがよく、保存性に優れた食品です。上手に保存すると、ハムソベのおいしさをキープできます。

保存期間の目安 ※冷蔵(0~10℃)で保存した場合

ハムソベの種類	期限表示のために設定された期間	開封後の保存期間
ロースハム(1本もの)	14~70日	2~7日
生ハム(スライス)	14~60日	2~3日
ウイナーソーセージ	5~45日	2~3日
フランクフルトソーセージ	5~35日	2~3日
ベーコン(ブロック)	7~65日	2~7日
ベーコン(スライス)	7~50日	2~3日

出典/公益社団法人 日本食肉協議会「食肉加工品の知識」

家でハムソベをおいしく保存するんだべー



ハムソベの上手な保存方法

開封後は、清潔な箸などで1回分ずつ小分けにし、表面が空気にふれないようにラップでぴったりと包みます。さらに密閉できる保存袋に入れて冷蔵・冷凍保存しましょう。



●ハムは冷凍すると食感や風味が損なわれやすいため、冷蔵保存がおすすめです。

消費期限と賞味期限って?

食品には「消費期限」「賞味期限」のどちらかが記載され、消費期限は過ぎたら食べないほうがよい期限、賞味期限はおいしく食べられる期限です。ただし、開封したら期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

NEXT

朝・昼・晩ごはんに食べたい!

簡単ハムソベレシピ



ちようしよく 朝食にぱぱっと！ じたん 時短レシピ



DATA (1人分)
141kcal 塩分1.5g
たんぱく質11.7g (調理時間8分)

いそが 忙しい朝の
しんていばん 新定番+ニュー!

べんとう お弁当にもぴったり! おかずレシピ



DATA (1人分)
261kcal 塩分1.2g
たんぱく質7.7g (調理時間12分)

ベーコンと大葉の
風味がベストマッチ



ふわふわ&とろ〜り食感がたまらない!
はんぺんハムコーン

ざいりよう ふたりぶん こ 材料 (2人分 / 4個)

- ・ロースハム 4枚
- ・はんぺん 1枚 (110g)
- ・ホールコーン (缶詰) 大さじ2 (25g)
- ・ピザ用チーズ 20g

ちようり 調理のコツ

はんぺんをおに軽く
半分に折ったあとに軽
く押さえると、ハムとた
ねがしっかりついて、
はがれにくくなります。

にほん 日本ハム・ソーセージ
こうしき 工業協同組合
公式 YouTube チャンネル
「ハムソベクッキング」で
つくり方をチェックハム!



レシピ動画は
こちらから!



かた 作り方

- 1 はんぺんは密閉できる保存袋に入れてよくもみつぶす。
コーンの水けをきり、チーズともに加えて混ぜ合わせる。
- 2 ハムに①を1/4量ずつのせ、半分に折る。耐熱容器にのせ、
ふんわりラップをかけてレンジ (600W) で1分30秒加熱
する。



うまみがあふれる! 冷めてもおいしい!
アスパラベーコン春巻き

ざいりよう ふたりぶん こ 材料 (2人分 / 4個)

- ・ベーコン 4枚
- ・春巻きの皮 4枚
- ・アスパラガス 4本 (80g)

- ・大葉 4枚
- ・揚げ油 適量
- ・小麦粉 小さじ1
- ・水 小さじ1

ちようり 調理のコツ

この
好みでベーコンに粒
マスタードを塗っても。
こんがり色づけばOK。

かた 作り方

- 1 ベーコン、大葉は半分に切る。アスパラガスは根本を切り落と
して1/3ほど皮をむき、半分に切る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 春巻きの皮を置いて手前にベーコン、大葉、アスパラガスを2
切れずつのせてひと巻きする。両端の皮を内側に折り込み、
奥に向かってくるくる巻く。巻き終わりにAを塗ってとめる。
- 3 フライパンに揚げ油を深さ1cmほど入れて中火で熱し、②を
入れて途中で上下を返しながらか3〜4分ほど揚げ焼きする。



レシピ動画は
こちらから!



ゆうしょく まんぞく
夕食におすすめ! 満足レシピ



DATA (1人分)
376kcal 塩分2.0g
たんぱく質9.2g (調理時間15分)

栄養バランスも満点!



スパイシーな香りが食欲をそそる! ウィンナーの彩りカレー炒め

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)

- ・ウィンナーソーセージ 6本
- ・さつまいも (小) 1本 (200g)
- ・ブロッコリー 1/3株 (100g)
- ・バター 10g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々

ちょうり
調理のコツ

食材をあまりかきまわさず炒め、焼き目をつけると香ばしくなります。

つくり方

- ① ソーセージは斜め半分に切る。さつまいもは幅1cmの半月切りにし、5分ほど水にさらして水けをきる。さつまいもを耐熱容器にのせ、ふんわりラップをかけてレンジ (600W) で4分加熱する。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、ブロッコリーをしんなりするまで2分ほど炒める。ソーセージ、さつまいもを加えて焼き目がつくまで2~3分炒め、Aを加えてさつとからめる。



レシピ動画はこちら!



ばんしゃく
晩酌のおともに! おつまみレシピ



DATA (1人分)
315kcal 塩分1.4g
たんぱく質8.7g (調理時間8分)

パーティーの

料理にもぴったり!



果実の甘みがお肉の芳醇なうまみを引き立てる!

サラミといちじくのカナッペ

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分 / 6個)

- ・サラミ 12枚
- ・バゲット 6切れ
- ・クリームチーズ 60g
- ・ドライいちじく 2個 (30g)
- ・粗びき黒こしょう、はちみつ 各適量

ちょうり
調理のコツ

クリームチーズはレンジに20秒ほどかけるとなめらかになります。

つくり方

- ① バゲットはトースターで2~3分焼く。ドライいちじくは1cm角のざく切りにする。
- ② ボールにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜ、ドライいちじくを加えてさつと混ぜる。
- ③ バゲットにサラミ2枚と②をのせ、はちみつをかけて粗びき黒こしょうをふる。



レシピ動画はこちら!



ハムっち、ソーさま、ベーやんから最後のクイズだよ！
次の問題に○か×で答えよう！

ハムソベに
詳しくなったキミに
スペシャルクイズだハム！



クイズ

ハムソベには『たんぱく質』
が豊富に含まれ、筋肉や臓
器など体の基礎をつくるのに
役立っている。

Q1



ハムソベは生肉に比べて保
存性が低く、『買った当日』
に食べきれないといけない。

Q2



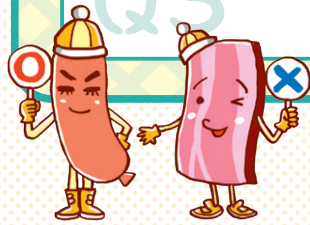
ハムは冷凍すると食感や風
味が損なわれやすいため、
『冷蔵』で保存するのがおす
すめ。

Q3



ハムソベの保存の仕方に決
まりはなく、『古くても問題な
く食べられる。』

Q4



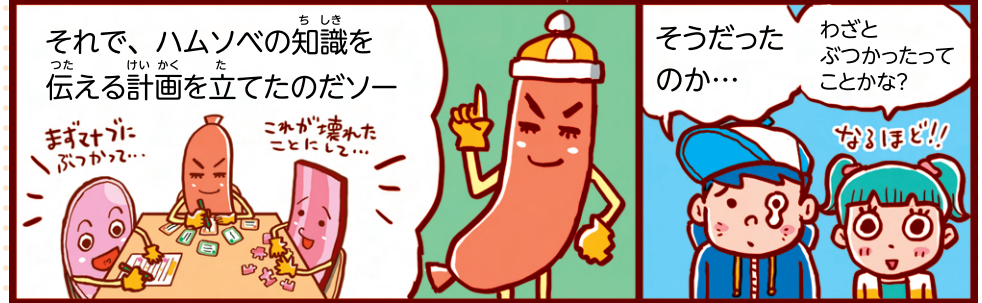
わからないときは、P26～P27をもう一度読んでみよう！

- Q1 ○ 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。
- Q2 × ハムソベは生肉に比べて保存性が高く、種類により異なりますが、開封後冷蔵で2～7日保存できます。
- Q3 ○ ソーセイジ・ベーコンは冷凍保存もできますが、いずれも開封後は空気に触れないよう密閉して保存しましょう。
- Q4 × パッケージに書かれている通りに保存をし、開封後は賞味期限や保存温度に気をつけて早めに食べるようにしましょう。

【答え】



ハムソベよ永遠に…!



マナブたちとハムソベ3人組の物語はこれからも続く!

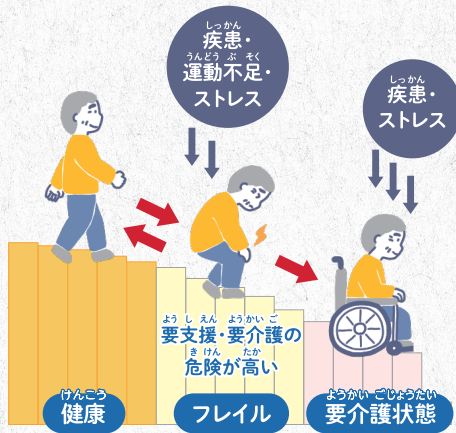


たんぱく質が手軽にとれるハムソベが大活躍!

フレイル予防のすすめ

要介護予備軍とも言われ、社会問題化しているフレイル。原因はさまざまですが、慢性的なたんぱく質不足が原因になっていることも多くあります。ハムソベの栄養素をフレイル予防に役立てましょう。

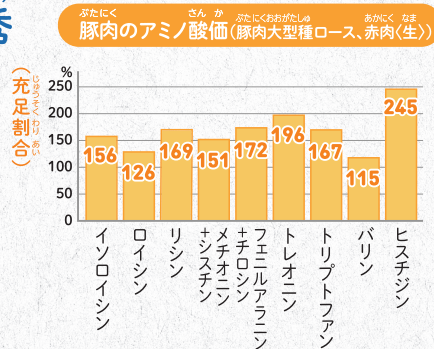
「フレイル」に立ち向かうたんぱく質



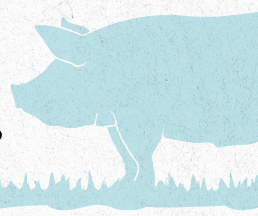
フレイルとは、心身の機能が低下して、健康と要介護（ロコモティブシンドローム）の中間にある状態。加齢により筋肉量が減少し、運動機能が低下する「サルコペニア」もフレイルの一種です。予防のためにはたんぱく質の摂取が必須であり、**豚肉が原料のハムソベは、フレイル予防にぴったり。**日本では主にシニア世代の問題とされてきましたが、最近では、若い世代にも関係すると考えられ、**過度なダイエットなどによるたんぱく質摂取不足にも注意**が必要です。

動物性たんぱく質の必須アミノ酸は優秀

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、食材からとる必要があります。人体に必要な必須アミノ酸量を100としたとき、その食品の各必須アミノ酸充足割合(%)の最低値をアミノ酸価と言います。**豚肉は、すべての充足割合が100を超えるので、アミノ酸価が100の優れた食品**です。



そのまま食べてもおいしいハムソベは、**手軽に良質なたんぱく質を補給**できる食材。**動物性たんぱく質でフレイル予防!**



ハムソベでたんぱく質摂取目標量の達成を!

たんぱく質の1日あたりの平均摂取量と目標量

●目標量は身体活動レベルII(普通)の場合

【男性】

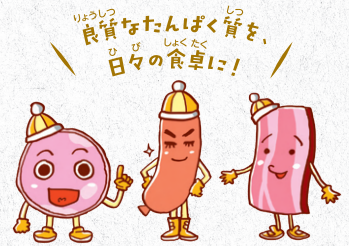
【女性】

年齢	平均摂取量	目標量
15~17歳	88.7g	91~140g
18~19歳		86~133g
20~29歳	80.1g	
30~39歳	74.8g	88~135g
40~49歳	79.2g	
50~59歳	77.5g	91~130g
60~64歳	80.6g	
65~69歳		90~120g
70~74歳	81.6g	
75~79歳		79~105g
80歳以上	71.8g	

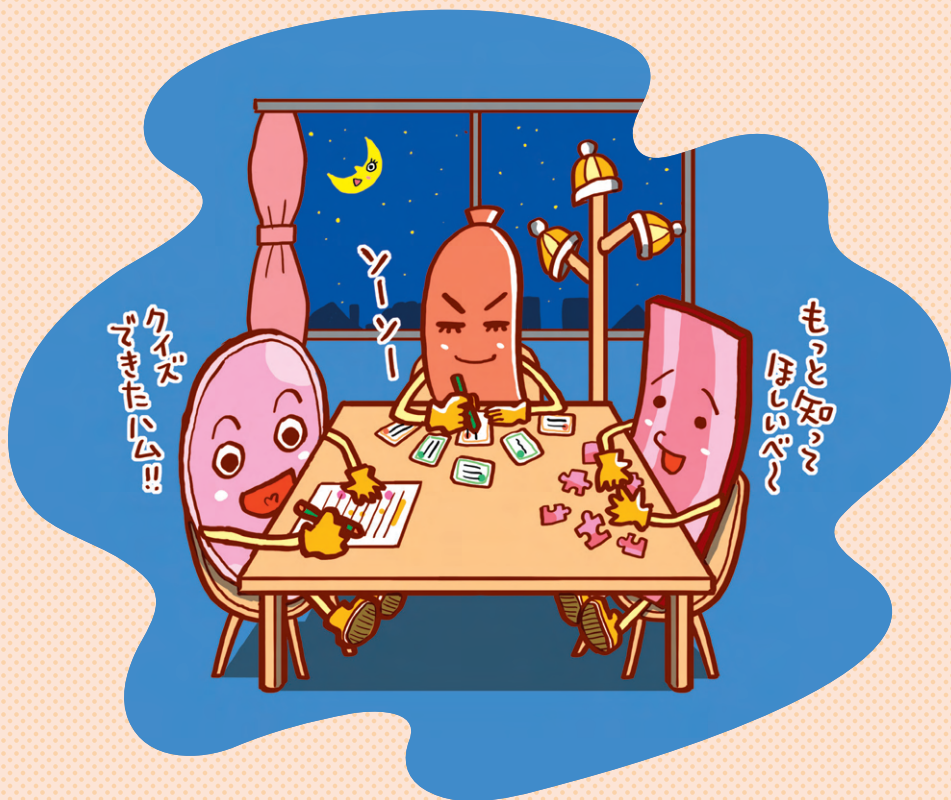
年齢	平均摂取量	目標量
15~17歳	71.8g	75~115g
18~19歳		65~100g
20~29歳	61.1g	
30~39歳	61.6g	67~103g
40~49歳	65.9g	
50~59歳	64.1g	68~98g
60~64歳	70.2g	
65~69歳		69~93g
70~74歳	71.4g	
75~79歳		62~83g
80歳以上	61.8g	

1日のたんぱく質平均摂取量: 出典/厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年)」
1日のたんぱく質目標量: 出典/厚生労働省「日本人の食事摂取量基準(2020年版)」

たんぱく質の平均摂取量と目標量を比較すると、若い世代や高齢の男性のたんぱく質摂取が不足している傾向。また、中学生以降くらいから目標量以下になるケースも見られます。**調理せずにそのまま食べられるハムソベは、たんぱく質を手軽にとることができます。**食事にハムソベをプラスして目標量を目指しましょう!



栄養素はP26、レシピはP28で詳しく紹介しています。



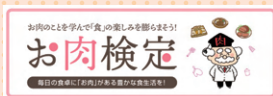
日本ハム・ソーセージ工業協同組合
 東京都渋谷区恵比寿1-5-6 ハム・ソーセージ会館
 令和6年度食肉情報等普及・啓発事業
 後援／公益社団法人日本食肉協議会
 料理制作・栄養 監修／新谷友里江
 フレイル予防 監修／西村敏英

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!



日本ハム・ソーセージ工業協同組合
<https://hamukumi.or.jp>

ハムソベ 検索



<http://www.nikuken.com>