



添加物ゼロでぎゅっと濃縮されたお肉の旨みを味わえる自家製ハム。塩分や調味料を自分で調節するなど、好みに幅広くアレンジして楽しむことができます。食材を生かした手づくりの楽しさ、おいしさを味わってみませんか？

とってもお手軽！ と お弁当に！ の自家製ハムレシピ

しっとりやわらかな鶏ハム

保存期間 冷蔵庫:1週間まで 冷凍庫:2週間

(ハム1本分)

鶏むね肉……………2枚
ヨーグルト…大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
コショウ……………少々

ポイントはヨーグルト！
乳酸が肉を柔らかくし、
臭みも取ってくれます！



- ①鶏肉の皮を剥いてから、ビニール袋にヨーグルト、砂糖、塩、コショウ(お好みでハーブを入れ)、鶏肉を漬け、2～3日冷蔵庫に置きます。
- ②鶏肉を取り出し、キッチンペーパーで軽く拭きます。
- ③鶏肉を2枚とも観音開きに切り、互い違いに合わせ、棒状に巻いてラップで成形し、巻き終わりを輪ゴムで止めます。
- ④密封できるビニール袋に入れ、口を縛り密封します。
- ⑤たっぷりの沸騰した湯に入れて15秒茹でます。火を止めてふたをし、鍋に入れて2時間放置します。
- ⑥2時間経ったら鍋から取り出し、袋のまま冷蔵庫に入れます。6時間ほど寝かせたらでき上がり！

鶏ハムでヘルシーサラダ(3人分)

鶏ハム……………200g
トマト……………1～2個
アボカド……………1個
モッツアレラチーズ…適量
オリーブオイル…1回し
レモン汁……………適量

調味料
醤油……………少々
塩……………適量
黒コショウ……………適量

- ①鶏ハム、トマト、アボカド、チーズを1cm角に切ります。このときアボカドは変色を防ぐためにレモン汁を和えておきます。
- ②具材に調味料を和え、味を整えたら完成です。

本格ジューシーな豚ハム

保存期間 冷蔵庫:7～10日まで 冷凍庫:約1ヶ月

(ハム1個分)

豚モモブロック…約300g×2
砂糖……………大さじ2
塩……………大さじ2弱
黒コショウ……………お好みで

砂糖をはちみつに変えてもおいしいです！



- ①豚モモブロックの余分な脂身を切り落とし、砂糖、塩の順番で塗りこみます。
- ②ビニール袋に入れ、空気に触れないようにきっちり口を縛って冷蔵庫に1～4日の間置きます。
- ③表面を洗い流し、水に浸けて1時間～1時間半ほど塩抜きをします。
- ④水気を拭いた豚肉全体にコショウをかけ、ラップの上に乗せます。
- ⑤ラップで二重に包み、タコ糸で全体に巻きつけるように縛ります。
- ⑥沸騰した湯に(5)を入れ、再沸騰したら5分間加熱し、火を止めます。
- ⑦ふたをして冷めるまで約7～8時間寝かせたらでき上がりです。

ネギ豚ハムのおつまみ(2人分)

豚ハム……………100g ごま油……………適量
ネギ……………細め1本

- ①豚ハムを厚さ5mm、2cm角程度に切ります。
- ②ネギを4cm程の長さで切り、白髪ネギにします。中心部分は小口切りにします。
- ③ボールにハムとネギを入れ、ごま油を少々加え混ぜます。ネギがしっとりしてきたら完成です。