



加工食品として市販されているハムやベーコンは、もともとは長くヨーロッパの家庭でつくられてきた肉を塩蔵熟成させた保存食品です。今回の食育自では、どこでも手に入る安全でシンプルな材料と普段使いできる調理法による、簡単で美味しい自家製ハムの作り方をご紹介します。材料費をコスト換算したら市販品より安価なのも魅力。ちょっとだけ手間をかけて、豊かな食卓を楽しみましょう。

■ 豚肉のハム

【材 料】

- ・豚肉…500g (ロースまたはもも肉)
- ・自然塩…大さじ1・砂糖…大さじ1
- ・黒こしょう、すりおろしニンニク、ローリエなどお好みのスパイス…適量

★用意するもの…キッチンペーパー、タコ糸、熱湯の湯煎に耐えられるジップロックなどのビニールバッグ

【作り方】

①豚肉の血合いや筋を取り、フォークなどでところどころ穴を開け、塩と砂糖をまんべんなくすり込み、スパイス類をまぶします。キッチンペーパーにくるんでビニールバッグに入れて空気を抜き、上下を数回返しながら冷蔵庫で1週間程度寝かせる。

②形が崩れないようタコ糸で縛り、ビニールバッグに入れて空気を抜きます。鍋の金属部分にビニールバッグが触れると溶けて穴が空く恐れがあるため、余った袋の部分は輪ゴムやひも等で折り込んでくる。

③鍋にたっぷりの湯を沸かし、肉を入れたら沸騰させず、弱火で75度くらいを保ちながら1時間ほど加熱し、蓋をしてそのまま冷ます。中まで加熱されているのを確認して**冷蔵保存し、1週間程度を目安に使い切ります。**
※厚めにスライスして温野菜を添え、ハムのステーキに。薄くスライスしてネギなどの香味野菜を巻いてもOK！

■ 鶏胸肉のハム

【材 料】

- ・鶏胸肉…1枚・自然塩…大さじ1
- ・蜂蜜(又は砂糖)大さじ1
- ・黒こしょう、すりおろしニンニク、ローリエなどお好みのスパイス…適量

★用意するもの…熱湯の湯煎に耐えられるラップと輪ゴム

【作り方】

①胸肉の皮や脂身を取り除き、フォークなどでところどころ穴を開ける。塩をまんべんなくすり込み、お好みでスパイス類をまぶす。最後に蜂蜜をまぶしてできるだけ空気を抜きビニールバッグに入れ上下を返しながら冷蔵庫で1~2日寝かせる。

②ボールにお肉が浸る程度の水を張り、約1時間ほど漬けて塩抜きしてスパイスを取り除く。鶏肉を空気が入らないようにラップでぐるぐる巻きにして輪ゴムで何カ所かくくる。

③蓋付きの鍋に湯を沸かし(保温性の高い鍋で1枚の鶏肉に対して1リットル以上)沸騰したら火を止め、蓋をしてそのまま冷めるまで置く。中まで加熱されていることを確認して**冷蔵保存し3日を目安に使い切ります。**
※薄くスライスして生野菜を添えてオードブルの1品に、細かくスライスしてマヨネーズと合え、サンドイッチやサラダにも。

■ 塩豚

【材 料】

- ・豚バラブロック…500g
- ・自然塩…大さじ2
- ・黒こしょう、すりおろしニンニク、ローリエなどお好みのスパイス…適量

★用意するもの…さらし布またはキッチンペーパー

【作り方】

①塩とお好みのスパイス類をすりこんだ豚バラ肉を、布かキッチンペーパーで巻き、バットやお皿等においてラップをせずにそのまま冷蔵庫で冷やします。寒風にさらすことで表面が乾き、内部が熟成しますので約1週間ほどで食べ頃です。

②ベーコン感覚で、使う分だけ切り分けて加熱して使いましょう。**冷蔵のまま約2週間を目安に使い切ります。**

※チャーハンやパスタなどの炒め物のほか、細かく切って春巻きや餃子のネタにまぜてもおいしくいただけます。

■自家製ハムの保存について

自家製の食品は**食材の鮮度や保管方法によって美味しく食べられる期間が異なります。**レシピにある食べべかりの日数はあくまで目安ですので自己管理でお楽しみください。