

# 食肉加工品の調理の仕方とポイント

## 調理のポイント

ハムやソーセージなどの食肉加工品は、そのまますぐに食べられることを目的として製造された食品です。そのため、あまり手間をかけずに素材の持ち味を損ねない程度に調理することが良いでしょう。

また、食肉加工品は、種類や形状によつて、煮込むのに適したもの、焼くのに適したものなど、いろいろありますので、それぞれに合った調理方法を選択する必要があります。

さらに、食肉加工品は、もともと塩分が含まれており、この塩分を計算に入れておく必要があります。含まれている塩分は、製品によつて違いがあるので、少しつまんで塩かげんをみたり、

パッケージの表示などで確認し、調味料は控えめに使うようにしましょう。

## 上手な使い方

### ①ハム

ハムは、骨付きハムをはじめ、ロースハム、ボンレスハム、プレスハムなど種類が豊富です。また、販売形態も1本まるごとやブロック状、スライス状、真空パック包装やガス置換パック、量り売りなどさまざまです。

そのまま食べる場合、あるいはサラダのように火を通さずに食べる場合は、まるごとかブロック状、またはパック包装されたものが衛生的に適しています。

骨付きハム、ロースハム、ボンレスハ

ムは、ハムそのもののおいしさを味わうことができますので、そのまま食べるか、サラダやコルネ（ラップ状に詰めたものを巻く）、サンドイッチなどにします。

ステーキにする場合は、脂肪が出てきつてしまつたらうま味がなくなるので、強火で手早く調理しましょう。

### ②ソーセージ

ウインナーやフランクフルトは、温めて食べるのが一般的です。熱湯で中まで十分に温め、マスタードなどと一緒に味わいます。野菜との煮込みや、油で炒めることにも適しています。ソーセージは、加熱すると、皮がはじけるので、竹ぐしで突いて穴をあけるか、包丁で切れ目を入れてから調理します。

ポロニアやリオナのように太いソー

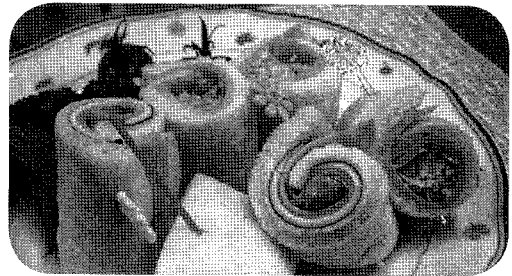
セージは、スライスにして、サラダやソテーに使います。

### ③ベーコン

ベーコンは、料理の味出しに適しています。

ブロック状のものは、大切りにして野菜と一緒に煮込みます。煮込む前に熱湯をさっとかけると、余分な脂肪を取り除くことができます。

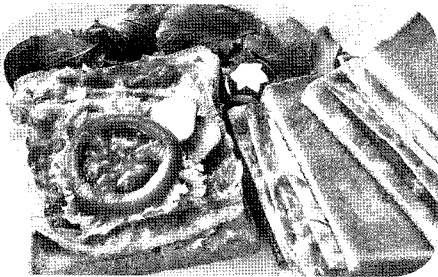
スライス状のものは、ソテーや焼き物に適しています。中火で脂肪が十分に出きるまで焼くとカリカリと香ばしく仕上がります。



お手軽レシピ・ハム ▶ P138



お手軽レシピ・ソーセージ ▶ P142



お手軽レシピ・ベーコン ▶ P146