

Relax Time
For Your Heart.

11.17

Miyaco Mail

No.66 2008~2009年冬号

こんにちは、Miyacoです。みなさん、お元気ですか。

今回は、ハムレシピ第2弾の紹介です。ハムを作ったからおいで!と言ったら

すぐにパーティができそうな、ステキなレシピです。

それではみなさん、おつきあいくたさいね。

ハムパーティ
ひらきませんか!

佐藤さんちの豚ハムレシピ

2008年春号で鶏ハムレシピを教えてくださいました福岡県にお住まいの佐藤祐子さまより、ハムレシピ第2弾をいただきました。どうもありがとうございます。

📧 鶏ハムレシピで皆様の反響があって嬉しく思っています。

手作りの輪が広がるのは楽しいことですね。さて、今日は豚ハムのレシピを紹介します。

鶏胸肉より値が張る豚肉です。お肉屋さんで「ブロック肉を下さい!」と言うときは、テンションが上がります。その勢いで仕込み始めましょう。

材料

●豚肉ブロック 500gあたり

(ロース、肩ロース、バラ、ヒレなどお好みで。
私は脂身と赤身のバランスがよいロース肉を使います。1kg買って2つに切り、500g2本を作ります。)

●砂糖 小さじ1

●塩 大さじ1

●粗挽きコショウ適量(お好みでトブなど)

作り方

①調味料を染みこみやすくするため、肉全体をフォークでつきさす。

②肉に砂糖をまぶし、揉み込む。次に塩をまぶし、揉み込む。コショウを揉み込む。



③肉をクッキングペーパー(不織布タイプ)でくるみ、さらにラップでくるむ。

④冷蔵庫で4~5日ねかす。

途中、2日目、肉から水分が出てくるのでペーパーを交換する。

⑤肉からペーパーをはずし、ラップでくるみ直し、夕コ系でしばって形を整える。

⑥沸騰した湯に入れ、80℃前後に保ちながら、40分茹でる。

火を付けたり消したりして、最後は80℃にして火を消す。(沸騰させない)

⑦フタをして、4~6時間放置する。(夏は食中毒に注意して下さい)

⑧さめたら適当な厚さに切って食す。

⚠️注意 / スライスしていて、熱の通りが悪い部分(生っぽいところ)があったときは、そのまま食べるのはさけて、必ず火を通す調理をしてください。

🌟召し上がり方 薄切りにして、そのままハムでどうぞ。繊維と直角方向にスライスするほうが、食べやすいと思います。火炒め物、スープにもぶつらのハムのようにお使い下さい。

我が家で好評なのは、1cm厚のハムステーキです。フライパンに油を薄くひいて、ハムの両面をさっと焼き、日本酒または白ワインを小さじ1、まわしかけます。調味料はこれだけ。火を通しすぎないようにしてください。

📖参考まで ホームパーティなどで豚ハムと鶏ハムを一緒に出したいというときはお試下さい。

5日前、豚ハムの仕込み。2日前、鶏ハムの仕込み。当日、豚、鶏を同じ鍋で時間差で茹でます。ゆで時間は豚は40分、鶏は20分なので豚から先に茹で始め、20分後に鶏を入れて茹でます。茹で上がり、そのまま放置します。

📌厚く切って焼くハムステーキ、たまりませんね。レッツハムパーティですよ。ここで少し、豚肉の赤みについて気になりましたので、調べてみました。

豚肉の赤み

「豚肉には寄生虫がいるから、肉の芯まできちんと火を通しましょう。」とは昔から語りつがれている言葉ですが、本当のところはどうなのでしょう。

私たちが豚肉について言認識すべき基本ですが、今日の国産豚肉は非常に安全であるということです。特に寄生虫に関しては、まず考えられないと言っても差し支えないと思われます。ただし、輸入肉は別です。寄生虫の危険性を否定できません。

次に、国産の豚肉が大丈夫だという理由を説明します。

まず今日、日本で豚を肥育する環境が極めて清潔であることが言えます。

そして寄生虫が発生したいちげんの原因である「餌」ですが、昔は「残飯」を使っていましたが今日では「残飯」は餌に使っていません。肥育環境、餌、そのどちらも昔とは全く違います。そもそも豚自体が「綺麗好き」な動物でもあります。考えようによっては、豚肉に寄生虫がというのは「人間が肥育場所を清潔にしなかったこと」と「人間が豚に与える餌自体に問題があった」ことこそ原因があったと言えるのではないのでしょうか。

Pork Ham recipe



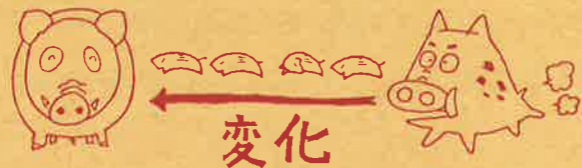
更に言うなら、実は残飯自体に問題があるのではないということです。
昔は残飯の扱い自体に問題があったのです。「残飯」を、まるで「ゴミ処理」のような感
覚で扱っていましたが、清潔とはとても言えない代物だったのです。
これを食事にすれば問題は発生するでしょう、ということです。
ただし、豚肉も牛肉も鶏肉も「雑菌」はあります。完全に無菌ではありません。

肉の芯まで「火を通し過ぎる」と、パサパサして美味しさが半減してしまいます。
それと、肉の焼き方ですが、芯がピンク色といっても「生」ではありません。ある程度「火は
通って」います。これは美味しさの点からも大切なポイントです。

ステーキの焼き方の「レア」というのは「生」ということではありません。生のように見えるけ
れど「火」は通っています。そうしないと「旨味」が出てきません。牛肉でも豚肉の場合
でも、表面はこんがりと焼け、中はアツアツのジューシーというのが理想です。

最後に、そうは言っても「豚肉の場合は、私は気になるからしっかり焼く」という方も、きっと
いらっしゃるでしょう。それは科学、データではなく、人間の気持ちの問題ですから、ご自由に
なさって下さればよいことです。

様々なことが進歩しています。しかしその全てが人にきちんと伝えられているわけではあり
ません。ご自分で積極的に調べないと、進歩が見えない、進歩に気付かないことが
ものすごく沢山あります。中にはたぬの根拠もないのに「常識」となっていることもあり
ます。賢い生活者になろうとするなら、「自分で調べる」「人に聞く、そしてなにより重要
なのが「専門家に聞く」ということです。



豚の歴史



豚の祖先は野猪で、野猪が家畜化されて豚へと変身して
いきました。豚の歴史は古く、紀元前30世紀ないしは
29世紀頃には既に東南アジアで野猪を家畜化していたこと
がわかっています。

これは犬を家畜と考えなければ、重労働の中で「最初の家畜
ということになります。

中国では紀元前22世紀頃に豚の飼育が始まっています。

日本では、縄文、弥生時代の貝塚から野猪の骨が出土されていますが、いつ頃
から家畜化されたのかは、はっきりしていません。日本で豚が普及したのは
明治時代の中頃以降です。

野猪の肉があまりにもおいしかったので、人は野猪を家畜化して豚をうみだし
てしまったのでしょうか。

今回もみなさんのおかげでミヤコメールが"できあがり"しました。ありがとう
ございます。

豚肉の赤みについて参考にさせてもらったのは、岡山先生のコラムです。

先生はとある調理道具メーカーの社長なのですが、日本生活協同組合のホームペジ
にコラムを連載中です。

「調理のタネ」(<http://www.catalog.coop/tane/>)というコーナーで、お客様からの
質問に答えまくっています。その調理のタネの一部が本になったものが「料理のまほ
ん食の常識」です。(著者:岡山晁生.発行所:(株)グラフ社)

コラムも本も鋭く大切なことが書かれています。賢い生活者になるためのヒント満載
です。中でも特に心を打たれたのは「穴があいた金具のフライパン」です。一部を引用
します。「金具だけではありません、他の金属でも、金属は人の思う通りにはなっ
てくれません。人が金属の性質を知り、金属に合わせる、これが大切だ。料理
に使う食材も同じです。人が食材の性質を勉強し、理解し、食材に合わせて
行くのです。その逆はありません。」

「調理は自然科学です」という先生のお話、寒い冬には心に沁み込ませるこ
とでしょう。

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思います
います。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所
までおはがきにて、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの
希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKですし、
ひとことご感想など添えていただければとともうれしいです。

一度お知らせいただければ無料で続けてお送り致します。

みなさんのご応募心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメール等の発送のみに利用し、
お客様本人の同意なしに第三者へ開示、提供することはありません。

参考文献:「服部幸應の食材事典」

from:  株式会社宮崎製作所  0256-64-2773(代)
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

●ホームページアドレス <http://www.miyazaki-SS.CO.JP/>
●Eメールアドレス info@miyazaki-SS.CO.JP
●ブログアドレス <http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>

