

《燻製作り》

2019-9-27 記 木下 みえこ

■実施日：2019-09-17（火） ■参加者：14 名。（所沢の自然と農業とのコラボ活動）
■場 所：市内 むい食堂

最初の計画では、9 月の活動は航空公園の自然の中で所沢産の食材を使って高齢者の健康を考えたバーベキューでしたが、日中はまだまだ暑さが厳しい時でしたので、有機・無農薬・無添加などで評判の所沢市のむい食堂（04-2994-4893）の《燻製作り》に変更しました。

食堂の外観は普通の住宅ですが、室内の作りは優しく寛ぎの空間の中にあるようでした。予約済みのランチは、燻製（豚肉、チーズ、たくあん等）を中心に彩りの良いお料理が並べられホームパーティーのようにも感じました。

《燻製作り》は、食事が落ち着いた頃店主のせつさんからレシピが配られ、以前から興味のあった実演を見る事が出来ました。



下準備をしっかりとすれば作る事は簡単で煙で燻せば良いとの事です。燻す事は古代からあって水分を少なくして殺菌や保存性を向上させるそうです。

今回は、便利で特におつまみに最適な燻製を安心な食材で美味しくいただき、作り方を勉強しました。

淵野先生始め「所沢の自然と農業」とのコラボは賑やかに話も弾み時間が瞬く間に過ぎたように思います。参加者は 14 名でした。皆様のご協力ありがとうございました。



ハム・ベーコンの作り方

材料 ◆豚肉 ロース（ロースハム）、もも（ボンレスハム）、バラ（ベーコン）

◆塩 肉の 3.5 パーセント

◆砂糖 肉の 1 パーセント

◆香辛料や香草（玉ねぎ、人参、セロリ等野菜くずでも可、ベイリーフ、粒こしょう、グローブ、ハーブ等適当に使用）

燻煙用 ・燻煙用おがくず。（ホームセンター等で販売している） ・おがくずの代用（ほうじ茶、番茶、煎茶、紅茶に砂糖をプラスする。（香りと煙が出ればよい）

作り方 下準備

- ①塩と砂糖を混ぜ合わせ豚肉の表面全体にまんべんなくすり込む。
- ②容器に香辛料や香草、くず野菜を敷き①の肉を脂の部分を上にして平らに置き上にも同じものを載せる。
- ③ラップをして平な板（お皿でも可）を置き、その上に肉と同じ位の重石を載せ冷蔵庫に 1 週間入れる。（肉汁が出てきたら捨てる）
- ④1 週間後肉を洗い 1 時間ほど水に晒す。
- ⑤冷蔵庫で肉を乾燥させる。
- ⑥ハムは形を整える。脂身を外側にして丸く巻いてタコ糸で縛りさらに布（綿）で包んで縛る。

燻煙

- ①一度燻煙に使うと中が黒く汚れるので、古鍋等を専用にする。
- ②鍋底から網まで 5 cmは離れるように。（例えば無水鍋と網、中華鍋と網とボール等。アルミホイルで工夫して煙ができるだけ漏れないようにする）
- ③燻煙用おがくずはアルミホイルの上に分量は適当（燻煙材によって違う）にドーナツ型に置く。
- ④鍋の上に水気を拭いた肉を脂の部分を上にして最初 5 分ほど強火、その後弱火で 1 時間ほど燻す。（煙が出なくなったら燻煙材を足す）
- ⑤ハムは、深鍋に肉を入れて泳ぐくらいの水も入れ常に 60～70 度を保つように火を調節して 40～50 分火を通す。

※自宅でも出来ますが、機会がありましたらアウトドアでも楽しんでください。