

消費者モニター 活動報告

第41回 消費者モニター会議

2009年12月11日、「食のサポーター」による消費者モニター会議を開催しました。今回は、「霧島黒豚生ハム」「フィッシュソーセージ」「ベビーハム」を使ったオリジナルレシピを考案して戴きました。家族の健康を支える毎日の手料理には、計り知れない応用力が秘められているもので、合計58品のご提案がありました。

当日は、その中からは是非ご紹介したい14品を再現し試食して戴きました。少量の試食でしたが、さすがに14品となると最後には苦痛の表情も窺えました。しかし、それぞれのレシピが新鮮で、皆さん充実した会議となりました。

今回ご提案戴いたレシピは、今後の販促活動において料理提案として活用させて戴く予定です。

《試食していただいたレシピと感想》

◆ ベビーハムのあんかけ

《材 料》ベビーハム、かに缶（フレーク）、しょうが、ねぎ、片栗粉、小麦粉、しょう油、酒、水、ごま油

《作り方》

- ① ベビーハムを1cm角に切り、衣をつけて揚げる
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、ねぎを炒めて香りを出し、しょう油、酒、水を加える
- ③ ②の中にかに缶を加え、煮立ったら①を加え塩などで味を調える
- ④ 再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎを散らす

《感 想》

- ・ かにのあんかけが上品でフィッシュソーセージと良く合っていて、もっと食べたいと思う一品だった。
- ・ ベビーハムとかにあんのバランスが良く、味もちょうど良かった。
- ・ ベビーハムに衣をつけて揚げる発想が良い。かにのとろみあんが衣つきベビーハムにからんで美味しく食べられた。



◆ 霧島黒豚生ハムの黒豚（くろとん）ボール

《材 料》霧島黒豚生ハム、ご飯、小口ねぎ、ゆず、青しそ、いりごま

《作り方》



- ① ラップの上に生ハムを薄く均等に丸く並べる
- ② ねぎを小口切りにする。ゆずを輪切りにして絞る
- ③ ご飯に②を混ぜる。①の上のにせラップごと形を整えおにぎりにする。
- ④ 青しその上にラップを外したおにぎりをのせ、いりごまを軽く炒り、キッチンペーパーの上で切ったものを散らす。

《感想》

- ・ 見た目も味も良く感激した。
- ・ すし飯と生ハムがこんなに相性が良いなんて驚きだ。
- ・ 生ハムの塩加減がちょうど良く感じる。ゆずやごまの風味で更に食欲がそそられる。

◆ フィッシュソーセージとレンコンの団子スープ

《材 料》 フィッシュソーセージ、レンコン、レタス、
春雨、コンソメスープの素

《作り方》

- ① フィッシュソーセージとレンコンをつぶし、練り混ぜ団子にする。
- ② 春雨を硬めにゆでる。
- ③ レタスを3cmくらいに切る。
- ④ 水にコンソメスープの素を入れ、沸騰したら①～③を入れ、少し煮る。

《感想》

- ・ フィッシュソーセージとレンコンを組み合わせることが新鮮だった。
- ・ レタスとソーセージの色が爽やか。ソーセージの軟らかさは今までにない食感。
- ・ 食べてみるとフワフワの食感が、今までで初めてだった。



◆ フィッシュソーセージのポテトピザ

《材 料》 フィッシュソーセージ、じゃがいも、
ピザソース、ピザチーズ

《作り方》

- ① フライパンにオリーブオイル（サラダ油でも可）をひいて熱し、ジャガイモをスライサーで直接フライパンにスライスする。
- ② ジャガイモを平らにならし、カリッとしてきたらひっくり返し、その上に輪切りにしたフィッシュソーセージをのせる。
- ③ ピザソース（ケチャップでも可）を塗り、ピザチーズをのせ蓋をする。
- ④ ジャガイモが焼けて、チーズが溶けたら出来上がり。

《感想》

- ・ 簡単に作れそうで、お腹もいっぱいになる。
- ・ じゃがいも、チーズ、フィッシュソーセージ、ピザソースの相性が良くて美味しい。
- ・ 簡単にできて大人数にも対応できるメニューで、急ぐときにも助かりそうだ。



◆ 生ハムのパスタ

《材 料》霧島黒豚生ハム、スパゲッティ、
オリーブオイル、バジルソルト

《作り方》

- ① 生ハムを食べやすく2～3cm幅に切る。
- ② 別の生ハムをカリカリに焼いて1cm幅に切る。
- ③ 塩ゆでしたスパゲッティにオリーブオイルをかけて粗熱をとり、バジルソルト（塩コショウでも可）を加えて混ぜる。
- ④ ③のスパゲッティに①の生ハムをのせ、さらに②の生ハムをトッピングする。

《感想》

- ・ カリカリに焼いた生ハムとそのままの生ハムの組合せが絶妙だ。簡単で家でもやってみたい。
- ・ 生ハムの塩味がきいており、味付けがシンプルだった。
- ・ 生ハムが入るだけでパスタにボリュームと高級感が出るのはなぜか。



◆ フィッシュソーセージとはなっこりーの白和え

《材 料》フィッシュソーセージ、はなっこりー、
こんにゃく、豆腐、すりごま、みそ、砂糖、
塩、しょう油

《作り方》

- ① はなっこりーは3cm程度に切り、塩の入った熱湯でさっと色よくゆでる。
- ② 細切りにしたこんにゃくをゆで、ソーセージは斜め切りにする。
- ③ しっかり水切りした豆腐にすりごま、みそ、砂糖、塩、しょう油を混ぜ合わせ和え衣を作る。
- ④ しっかり水切りした①②と③を混ぜ合わせ器に盛る。

《感想》

- ・ フィッシュソーセージと白和えの組合せは栄養バランスが良さそう。
- ・ 和食の代表格の白和えとソーセージの組み合わせにちょっと驚いたが、意外とマッチしていた。はなっこりーの歯ごたえとよく合っていた。
- ・ 軟らかいもの同士なのに食感も良く美味しかった。



◆ ベビーハムのチーズ焼き

《材 料》ベビーハム、とろけるチーズ（シート状）

《作り方》

- ① ベビーハムを1～2cm角に切る。
- ② ベビーハムを6～7個ずつの固まりにしてフライ



パンで焼き、その上にとろけるチーズの1/2をからめる。

③ 一固まりにしてとリアルミホイールの上で冷ます。

《感想》

- ・ 簡単にでき、ベビーハムとチーズが良く合っていた。
- ・ ベビーハムを焼いてからチーズをからめる手順が美味しさを増す。
- ・ とろけるチーズを絡めるだけで、ベビーハムも違った形でとても美味しく、お弁当のおかずになって楽しい。

◆ ベビーハムピザ

《材料》ベビーハム、キャベツ、玉ねぎ、ケチャップ、
カレー粉、玉子、チーズ、海苔

《作り方》

- ① キャベツ、玉ねぎは小さく切る。
- ② ベビーハムを横（長い楕円）にスライスする。
- ③ フライパンにバターを入れ、ベビーハムを両面焼く。
- ④ 鍋で①のキャベツ、玉ねぎを炒め、ケチャップ、カレー粉、玉子を入れる。
- ⑤ ③のハムの上に④をのせ、海苔、チーズをのせる。
- ⑥ トースター網にアルミホイールを敷き、⑤をチーズが溶ける程度に焼く。

《感想》

- ・ ハムがピザのパン生地の役割をしており、一口サイズで頂ける一品だ。
- ・ ベビーハムとキャベツ、玉ねぎが良く合って美味しかった。
- ・ 甘めのトッピングとハムの塩味が合っていた。



◆ 生ハムの生春巻き風サラダ

《材料》霧島黒豚生ハム、大根、キャベツ、塩
酢、サラダ油、レモン汁、塩コショウ
貝割れ、レモン

《作り方》

- ① 酢、サラダ油、レモン汁、塩コショウでドレッシングを作る。
- ② 大根は皮をむいて薄切りにする。
- ③ 塩の入った熱湯で大根とキャベツをさっとゆで、冷水にとって水気を切る。
- ④ ②のキャベツを千切りにして①に漬け込む。
- ⑤ 生ハムで④を包み、大根の薄切り2枚で挟んでキッチンペーパーで水気を取る。
※写真では縦長く薄切りにした大根で巻いています。
- ⑥ 皿に盛り付け、レモンと貝割れを飾る。

《感想》

- ・ 素晴らしい、の一言に尽きる。こんなに見た目もきれいで美味しいアイデアをどうや



って考えついたのか。ドレッシングの選択も抜群だ。

- ・ 大根から透ける生ハムのピンク色が綺麗で、見た目が非常に上品。
- ・ 飽きない美味しさ、疲れな美味しさ、もっと食べたいと思った。言うことなしだ。

◆ 新じゃがバター生ハムのせ

《材 料》霧島黒豚生ハム、新じゃが、バター

《作り方》

- ① 新じゃがを蒸してほくほくになったら切れ込みを入れる。

※写真では蒸した新じゃがを厚めにスライスしています。

- ② ①に角切りバターをおく。
- ③ ②に生ハムをのせ、熱々で食べる。

《感 想》

- ・ 生ハムとじゃがバターの相性が良い。
- ・ とってもシンプルで新じゃがの美味しさを十二分に引き出したメニューだ。
- ・ 生ハムの塩気がじゃがいもで緩和され、美味しい。



◆ パンとフィッシュソーセージのコロコロ

《材 料》フィッシュソーセージ、食パン、サラダ油、
ガーリックパウダー、塩コショウ、
みじん切りパセリ

《作り方》

- ① フィッシュソーセージと食パンを1.5cm大に切る。
- ② ①の夫々をサラダ油でカリカリに炒め、ガーリックパウダー、塩コショウ、みじん切りパセリをふる。
- ③ 爪楊枝にパン⇒ソーセージ⇒パンに順にさす。

《感 想》

- ・ フィッシュソーセージ、食パンを一度に調理、味付けができるのが良い。
- ・ 食べやすく、食感も楽しめる良いアイデアだ。
- ・ カリカリに焼いたフランスパンと、柔らかいソーセージで食感が異なり、食べていて楽しい。



◆ ベビーハムのはさみオープン焼き

《材 料》ベビーハム、モッツェラチーズ、山芋、
トマト、バジル、しめじ、塩、オリーブ油

《作り方》

- ① ベビーハム、トマト、山芋は程よい厚さにスライスする。
- ② 耐熱容器にベビーハム⇒モッツェラチーズ⇒トマト⇒山芋⇒ベビーハムの順に重ねる。



- ③ 隙間にしめじを敷き詰め、バジル、塩をふる。
- ④ オリーブ油を全体にかけてオーブントースターで10分程度焼く。

《感想》

- ・ 食感も良く優しい味で美味しかった。
- ・ ベビーハムとトマト、チーズ、山芋の相性が良い。
- ・ 見た目がハンバーガーのように何層も食材が重なっており美しく、発想が柔軟だ。

◆ 照り焼きベビーハムサンド

《材 料》ベビーハム、ふんわりしたロールパン、
レタス、トマト、とんかつソース、すし酢、
水、マーガリン

《作り方》

- ① 7mm程度の厚さに切ったベビーハムを軽くフライパンで焼きながら、とんかつソースとすし酢（砂糖、酢、水を合わせても可）と水を合わせてベビーハムにからめる。
- ② パンにマーガリンを塗り、トマト、レタス、①のベビーハムを挟む。

《感想》

- ・ 照り焼きにしたベビーハムの味がとても新鮮で美味しかった。
- ・ ベビーハムがあっさりとして意外と食べやすい。パンと一緒に食べると風味も味も良い。
- ・ 中に野菜を入れたハムサンドの形が良い。



◆ フィッシュソーセージのカレーパン

《材 料》フィッシュソーセージ、食パンまたは
ロールパン、カレー（前日の残り等）、
パン粉、卵、揚げ油

《作り方》

- ① 食パンをポケット状になるようにカットする。
- ② ソーセージは適当なサイズに切る。
- ③ ①のポケットの中にカレーと②のソーセージを入れる。
- ④ ポケットの閉じ口を卵で止める。
- ⑤ 表面に卵を塗り、パン粉をつけ油で揚げる（二度揚げすると油っぽくなる）。

《感想》

- ・ 美味しい。ボリュームがあって良い。
- ・ カレーとソーセージが上手く絡み、食パンもカリッと揚がっていてとても美味しかった。
- ・ カレーとの相性もよく、香ばしくおいしい。

