

手作りベーコンを作ってみよう!

ベーコンとは

豚肉を塩漬けにし、塩を洗い流したのちに燻製もしくは乾燥させた食肉。

また、日本のベーコンは豚の腹部を塩漬けにし燻煙するアメリカ式が大本になっております。肉の部位により、ロースベーコン、ショルダーベーコン、ミドルベーコン、サイドベーコンなど名称が違います。日本ではベーコンをスライスして販売をしていますが、海外では燻製をしないベーコンを寝かせている間にメイプルシロップを塗っているものもあります。



なぜ長期保存が出来るのか?

肉を塩漬けにすることで肉から水分を出し細菌の繁殖を抑えることが出来ます。燻煙前に熱乾燥をすることにより再度水分を減らし、燻煙をすることで肉の表面の細菌が減少し保存中の細菌の増殖が防げます。燻煙の煙成分が肉に浸透することにより保存性が高まり脂肪の酸化を防ぐこともできます。

冷蔵庫で保存する場合は1週間、冷凍保存で1ヵ月程度保存できますが早めに食べきるようにしましょう。

完成した燻製が柔らかい場合は水分を含んでいるので2~3日で食べることをお勧めします。

○工程目安

1. 塩漬け 7日
2. 塩抜き 12時間~14時間
3. 熱乾燥 2~3時間
4. 燻製 3時間
5. 保存 1週間以内(冷蔵)
1ヶ月以内(冷凍)



○準備するもの

食 材：豚バラ肉500g、塩35g(肉の7%)、岩塩、パセリ、ブラックペッパー、ナツメグ、クローブ、オレガノ、ローリエ
※自分の好みの香辛料を使用してください

器 具：熱源(ガスコンロ、IHクッキングヒーター)、温度計

燻製機：スモーカーまたは中華鍋と鍋に合う蓋、網

燻製材：スモークウッドまたはスモークチップ



燻製前の下処理



○塩漬け

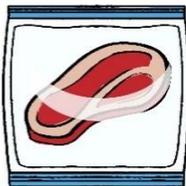
肉を水洗いし、表面の水分をペーパータオルなどでふき取ります。
塩分が染み込みやすいよう全ての面にフォークなどで満遍なく穴を開けます。
滑りやすい場合は、ペーパータオルを使い肉を押えると作業がしやすくなります。



穴をあけ終わったら、塩と香辛料を肉にすり込みます。
この時、骨があった凹部分や隙間にムラなく塩と香辛料をすり込みます。
また、形を整えたい場合は、タコ糸などで縛り整経してください



塩と香辛料をすり込み終わったら、ペーパータオルなどで包みファスナー付きの食料保存袋に入れて冷蔵庫で7日間程度寝かします。
保存中に水分が出ますので定期的にペーパーを交換してください。交換することにより乾燥時間が短くなります。



美味しくなれ!





味見は絶対してね！
塩辛いと大変だよ

○塩抜き（ため水）

ファスナー付き食料保存袋から肉を取り出し表面の塩と香辛料を洗い流します。

肉より大きな鍋やボールに水を溜め数回水を変えながら12～13時間ほど漬けて塩抜きを行います。数回水を変えることにより塩の抜けるのが早くなります

塩抜き完了の目安は、肉の端を切り焼いて食べ結構塩味がある場合は塩抜きが出来ていません。ほとんど塩の味が感じなくなったら完了です。



風乾燥と熱乾燥をすることが一番大切だよ！

○燻製前の乾燥について

塩抜きが完了したら肉の水分を抜くため乾燥を行います。

①風乾燥

干物などを作る網を使用し入れ風通しの良い日陰で5～6時間乾燥させます。※時期により乾燥時間は変わります。

外に干す場合は、虫や猫・犬から守る対策をしてください。

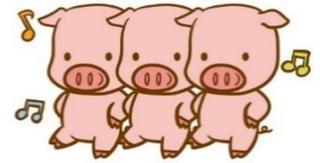
気温が20度以上になる場合は、冷蔵庫で網やザルにのせ12～24時間程度乾燥させてください。この際、ラップやペーパーに包んでしまうと水肉から出た水分が接触面に残ってしまい酸味の原因となります。

②熱乾燥

風乾燥後、表面に水分がある場合は、スモーカーを使い50度で30分～1時間ほど熱を加え肉の表面がサラサラになるまで水分除去をしてください。記載時間にとらわれず、肉の様子を見ながら乾燥をしてください。乾燥しすぎてしまうと肉がパサついてしまうので注意が必要です。

また、水分が残っていると色づきが悪くなり酸味が出てしまいます。

燻製するよ！



温度に注意！



○燻製

今回はウッドスモークで燻じます。

スモークウッドに点火し燻製器の中の温度が65～75度を保つよう調整しながら3時間程度燻じます。

温度が保てない場合は、コンロに火をつけます。温度が上がり過ぎた場合は、火を消して空気穴や蓋を開けて温度を下げます。

最近のガスコンロは温度センサーが付いているため高温になると弱火になり温度が保てなくなりますので温度管理に気を付けてください。

肉に光沢を付けたい場合は、スモークウッドの上に砂糖をのせ燻してください。

○保存

スモーク直後は、煙臭いですがラップに包み1日冷蔵庫で寝かせると煙臭さがと味が落ち着いてきます。

ベーコンを焼き始めると脂身が溶け出し他の食材に味がうつり美味しさ倍増！！

○注意事項

低温調理では高温による殺菌ができないため、食の安全に留意する必要があります。レシピ記載の温度・時間設定は参考となります。

食材や調理環境などによっても安全面のリスクが異なるため、最終的には自己責任となりますことご了承ください。

また食中毒に関して、厚生労働省の注意喚起ポスターを確認するとともに、お肉で【中心温度75℃ 1分以上】の加熱をしてください。