ニッポンハムグループ広報誌［ロータリー］ 2021年 春号

Rotary

Nipponham Group
人輝く、食の未来

［春 号］

特集：食卓をにぎわす、現代漬け物考

巻頭エッセイ⑬

食からみえること

江上料理学院・院長　江上栄子

いざサステナブルフードの大海へ

神楽坂女声合唱団とは、地域を限らずに活動する、雑誌記者やアナウンサー、ライターに医師、歌手、教師に画家と、いろいろな職種の合唱好きの女性による合唱団です。

毎月三回、懸命に練習し、世のため人のためのチャリティーにつなげたいと思っている合唱団です。

ありがたいことに応援してくださる方々も案外多くて、2019年のディナーショーには、なんと500名を超える皆様が付き合ってくださいました。

テーブルに上る食材やメニューも最先端でなくては！　おいしいもの、かわいいもの、ヘルシーなもの、新しいもの、話題のもの……。

さあ！　今年の話題の食は？　サステナブルフードではないでしょうか？

日本を代表する大きな食品会社の数々が、今やアイデアと腕で世に問うています。

江上栄子（えがみ・えいこ）
江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校の最終課程修了証書を取得後、世界60カ国余りを訪ね、家庭料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002年フランスの農事功労章シュバリエを受章。2017年同オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受けた。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全体に携わる。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。

地球がどんなに広大で魅力に富んでいても、ある産物を作り出し、または見出し、育て、収穫し、たくさんの工程を経て、製品にするには気の遠くなるような努力と技術が必要です。これから地球からあふれてしまうほどの膨大な人口を支えるために、果てしない努力の大海に漕ぎ出ようとしているのです。

今、地球に生かされている私たちは、にっこり笑いながら来し方を思い出し、〝これから〟を考えなくてはなりません。

昨年は、私たちの音楽の先達であるベートーベン様の、生誕250年記念の年でした。

経済的に恵まれない家庭に育ったベートーベン様は、夕食にも肉料理が出ることはまれで、焼いたじゃがいもか、ゆでたじゃがいもが、もっぱらだったとか。その頃のじゃがいもは、南アメリカ大陸から渡ったばかりで、貧しい人々のテーブルに上り、お腹をふくらませるために食べられ始めた頃でした。ベートーベン様がいつも食べているじゃがいもを、ピアノのレッスンを受ける令嬢は、見たこともなかったのですね。そして、その頃ヨーロッパに登場した野菜の仲間はトマト、ピーマン、唐辛子など。なくてはならない食材です。

世界は絶えず進んでいくのです。

さあ私たちも、最先端の食に興味を持ち、毎日を生きて、〝サステナブルフードの波〟を泳いでまいりましょう。

イラストレーション / 阿部真由美

特集

食卓をにぎわす 現代漬け物考

日本人の食に欠かせないものといえば、白飯に合う漬け物もその一つだろう。たくあん、ぬか漬けをはじめ、日本各地では、発酵がもたらすいろいろな漬け物文化が根づいている。だが保存食として機能する漬け物は、その色合いからか、地味な印象もぬぐえない。一方で最近は、「浅漬け」や「ピクルス」などのように、素材の色や持ち味をそのまま生かした漬け物の楽しみ方も増えているようだ。そんな漬け物まわりのあれこれに目を向けてみた。

取材・文／こいずみ きなこ

漬け物文化が花開いた江戸時代

誰もが認める日本の伝統食である漬け物。季節ごとに収穫される野菜を傷ませることなく食べきるために、塩漬けにしたことから始まった。野菜が不足する冬には、貴重な保存食として日々の食卓を支えてきた。

野菜を塩漬けにすると、細胞の中の水が塩によって外に引き出される。野菜から出た水は外の塩と混ざって塩水となるので、さらに野菜が早く漬かるようになる。塩が入り込んだことで細胞は死ぬが、細胞内では酵素が働いて分解が始まる。この酵素の働きで生野菜とは異なる風味やうま味が生まれ、おいしい浅漬けができるというわけだ。

江戸時代の「四季漬物塩嘉言」には、当時の漬け物の漬け方がまとめられている。写真の挿絵は瓜を干す方法を描いたもの。／国立国会図書館 蔵

日本で塩漬けが始まった時期はよくわかっていないが、縄文時代からあったのではないかという説がある。最初は海水に漬けたり、藻を焼いてとった塩を利用したりしたと考えられているが、何を漬けたのかまではわかっていない。

奈良時代になると、中国大陸からみそやしょうゆの原形となる「醤（ひしお）」が伝来し、野菜を漬けた調味漬けが作られるようになった。平城京跡からは「加須津毛麁（かすづけうり）」と書かれた木簡が発見されており、冬瓜のかす漬けが食されていたことがわかる。

漬け物が庶民の間で一般的になり、種類が増えたのは、江戸時代からだ。米作りが盛んになったことから、米ぬかが漬け物に使われるようにもなった。

日本の漬け物の王様ともいえるたくあんもぬか漬けの一種。冬が来る前に、干して適度に水分を抜いた大根を米ぬかと塩を混ぜた中に2～3週間漬け込む。ぬか床に好みの野菜を一晩ほど漬けるぬか漬けも、このころから親しまれていたという。

まさに漬け物文化が花開いた江戸時代、さまざまな漬け物専門書も刊行された。その中の一冊、『四季漬物塩嘉言（しきつけものしおかげん）』は漬け物問屋の小田原屋の主人が漬け物の漬け方を著した本だ。たくあんやぬか漬けなど基本的なものから、オリジナルと思える変わり種まで64種類が紹介されている。

その中の一品〝初夢漬け〟は、なすを使った漬け物だ。ヘタを落として一晩塩漬けしてから、練りがらし、砂糖、しょうゆ、みりんなどで調味した中に2～3日漬け込む。そのネーミングは一度は食べてみたいというわくわく感を誘い、江戸の遊び心が育んだ〝漬け物文化〟が垣間見られて興味深い。

漬け物百花繚乱の江戸時代を経て、今日までに、丸く大きな聖護院かぶを薄くスライスして漬ける千枚漬け、アブラナ科の青菜を漬けた高菜漬けや野沢菜漬け、大根を燻製にしてから米ぬかと塩で漬けるいぶりがっこなど、実に多種多様な漬け物が誕生した。

現在、日本農林規格によると、漬け物とは野菜、果実、きのこ、海藻などを主原料として塩、しょうゆ、みそ、かす（酒かす、みりんかす）、麹、酢、ぬか（米ぬか、ふすま等）、からし、もろみ、その他の材料に漬け込んだものと定義されている。これらは漬け込んだ後に熟成させて保存性を高めたもの、漬け時間が短時間で保存性に乏しいものに分けられる。調味による種類は、塩漬け、しょうゆ漬け、みそ漬け、かす漬け、麹漬け、酢漬け、ぬか漬け、からし漬け、もろみ漬け、これ以外の漬物の10種類とされる（日本農林規格による）。

この種類の多さは世界でも指折りのものといってよい。日本がこれほどの漬

漬ける材料による分類と主な漬け物

塩漬け	野沢菜漬け、高菜漬け、広島菜漬け、梅干し、白菜浅漬け、きゅうり浅漬け　など
しょうゆ漬け	福神漬け、つぼ漬け、野沢菜・高菜・広島菜のしょうゆ漬け　など
みそ漬け	やまごぼうみそ漬け、金婚漬け　など
かす漬け	奈良漬け、わさび漬け、山海漬け、守口漬け　など
麹漬け	べったら漬け、三五八（さごはち）漬け　など
酢漬け	らっきょう漬け、千枚漬け、はりはり漬け、しょうが漬け　など
ぬか漬け	たくあん漬け　など
からし漬け	小なすからし漬け　など
もろみ漬け	鉄砲漬け　など
発酵漬け物	すぐき漬け、飛騨赤かぶ漬け、しば漬け、すんき漬け　など

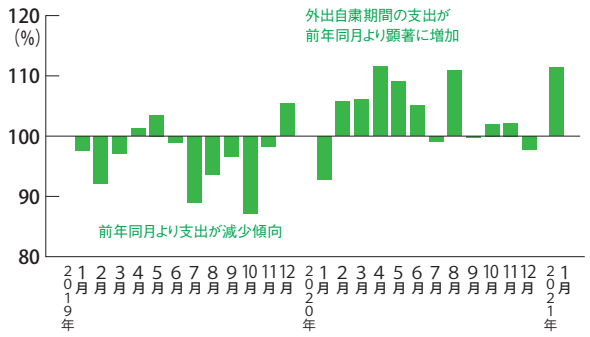
（参考資料：漬けものの絵本①宮尾茂雄 編／（社）農山漁村文化協会）

け物大国となったのは、全国各地の気候、その土地でとれる食材をうまく漬け物に取り入れた証といえるだろう。

コロナ禍でぬか漬けに脚光

日本の食卓を支えてきた漬け物だが、近年、和食離れが進むにつれて消費量は緩やかに減少傾向が続いていた。そんな流れを断ち切ったのが皮肉にもコロナ禍だ。巣ごもり生活で家ごはんが定着した昨年春以降に、消費量が上向きになっているのだ（左のグラフ参照）。また、食品需給研究センターの統計によると、特にごはんと相性のよいたくあん、らっきょう漬け、浅漬け、野菜の刻み漬け、キムチが好調だという。

家庭の漬け物支出金額の増減（前年同月比の推移）



「家計調査（家計収支編）二人以上の世帯」
https ://www.stat.go.jp/data/kakei/longtime/in dex.htmlを加工して作成

感染症予防の自衛策としての側面も大きい。野菜を適度な塩分濃度で漬けると、塩分に弱い腐敗菌などの生育が抑えられ、代わりに塩に強い乳酸菌などがゆっくりと着実に生育する。こうしてできた漬け物の乳酸菌は、乳製品の乳酸菌よりも腸で生きる力が強いとされ、腸内環境を整え、免疫力アップ、美肌、便秘解消などの効果が期待できるという。

中でも一躍注目を集めたのがぬか漬け。昨年の外出自粛期間中には、テレビ番組で巣ごもり生活のおすすめとしてぬか漬け作りが紹介されたり、ぬか漬け作りのキットがヒットするなど、自家製のぬか漬けの人気が浮上したのだ。

ぬか漬けは野菜を漬ける〝ぬか床〟作りから始まる。米ぬかと塩、水、赤唐辛子を混ぜ、さらに野菜の皮や芯などを入れて、野菜を取り換えながら1週間ほど発酵を促す〝捨て漬け〟をする。いざ、本漬けを始めたら、ぬか床をカビさせないために、毎日かき混ぜる……。普段では「時間がない」とあきらめてしまうぬか漬け作りも、「家の中で長い時間を過ごす今なら！」というわけだ。

漬け物をおしゃれに便利に楽しむ

もっと手間をかけずに漬け物というなら、浅漬けだろう。基本の材料は野菜と塩だけ。重しをして野菜がしんなりしたらできあがり。「とにかく簡単」、「かさが減って野菜がたっぷり食べられる」のが魅力だ。

最近は冷蔵庫に入る小ぶりの漬け物容器が売られているので挑戦しやすい。「おしゃれな漬け物容器なら、そのまま食卓に出せるのもいいですね。浅漬けは野菜の種類を変えるだけで味や彩りの変化が楽しめて、お弁当のすき間埋めにも重宝します。家ごはんの定番にすると、忙しい方の食事作りの助けになると思います」とは、本誌でおなじみの料理研究家、尾田衣子さん。

「浅漬けの塩分が気になる場合は塩を控えて、その分酢や細切りにした昆布などでうま味を加えるとおいしく減塩できます。冷蔵庫で保存するなら2〜3日して水が上がってきてもおいしくいただけます。少し酸っぱくなったものは、炒め物や鍋の具にすると料理にコクとうま味が出ておいしく使いきれますよ」（尾田さん）。

漬け物＝和食のイメージだが、ちょっとしたアレンジで洋食や中華料理などにもよく合うという。

「酢を入れたピクルス風の漬け物は洋食の付け合わせにぴったりです。また漬け物のうま味と歯触りのよさを生かし、刻んでタルタルソースやチャーハンに使うと、お子さんや若い人にもおいしいと好評です」（尾田さん）。

日本人が大切にしてきた漬け物文化を守り、未来へつないでいくには、漬け物になじみがない若い世代にも親しんでもらうことがカギとなる。若い世代にも人気のキムチは、豚肉と炒める豚キムチ、キムチ鍋など料理にも欠かせない存在になっている。また、日本伝統の漬け物であるいぶりがっこは、ポテトサラダに加えたり、クリームチーズと合わせると適度にスモーキーでハイボールやビールによく合うと、居酒屋の人気メニューの材料として認知されている。

漬け物をあまり食べたことがない人に向けては、プレゼンテーション次第では、逆に新しい食材として映る可能性とみることもできる。若い世代の情報発信力には目を見張るものがあるから、これを漬け物復活に活用しない手はないだろう。既成概念にとらわれない若者の心をとらえるような食べ方の提案は、これからの漬け物存続の大きなカギとなるのではないだろうか。

毎日の食卓で大活躍

おすすめ 漬け物

和洋中のいろんなおかずにマッチする、ご家庭で作りやすい漬け物をご紹介。本誌でおなじみの、尾田衣子さんに教えてもらいました。生野菜がおいしく感じられるこれからの季節、サラダ感覚でパリポリ、たくさん食べられるのが魅力です。

＊すべて作りやすい分量でご紹介しています。

おつまみになる、大人の漬け物

焼酎漬け

【材料】
きゅうり、大根、ニンジン……合わせて1kg

A 焼酎・酢……各60mℓ
　砂糖……100g
　塩……20g

【作り方】
①きゅうり、大根、ニンジンは大きめに切る。
②保存用袋に①とAを入れてもみ込み、冷蔵庫で一晩漬け込む。

＊アルコール使用のため、大人専用の漬け物。
アルコールに弱い方もご注意ください。

お酒のアテにもなる、漬け物です。焼酎で漬けているので、日持ちします。翌日から食べられるのはもちろん、日が経つと、味がこなれてまた格別なおいしさに。

やわらかい春かぶを堪能

かぶの浅漬け

【材料】
かぶ（小・葉ごと）……3個

A 塩……葉を含めた野菜の重さの2%
　砂糖……大さじ1
　酢……大さじ2
　赤唐辛子……適量
　ゆずの皮（あれば）……少々
　塩昆布……4g

【作り方】
①かぶは2等分し薄切りにする。葉は3cm長さに切る。
②①にAを加え混ぜ合わせ、器に入れ重しをする。

数時間後から食べられます。塩昆布を入れるので、塩は控えめに調整しています。ゆずの皮は季節もあるのでお好みで。みかんなどほかの柑橘類の皮でもさわやかな香りを添えてくれます。

メインディッシュがたちまちおしゃれに

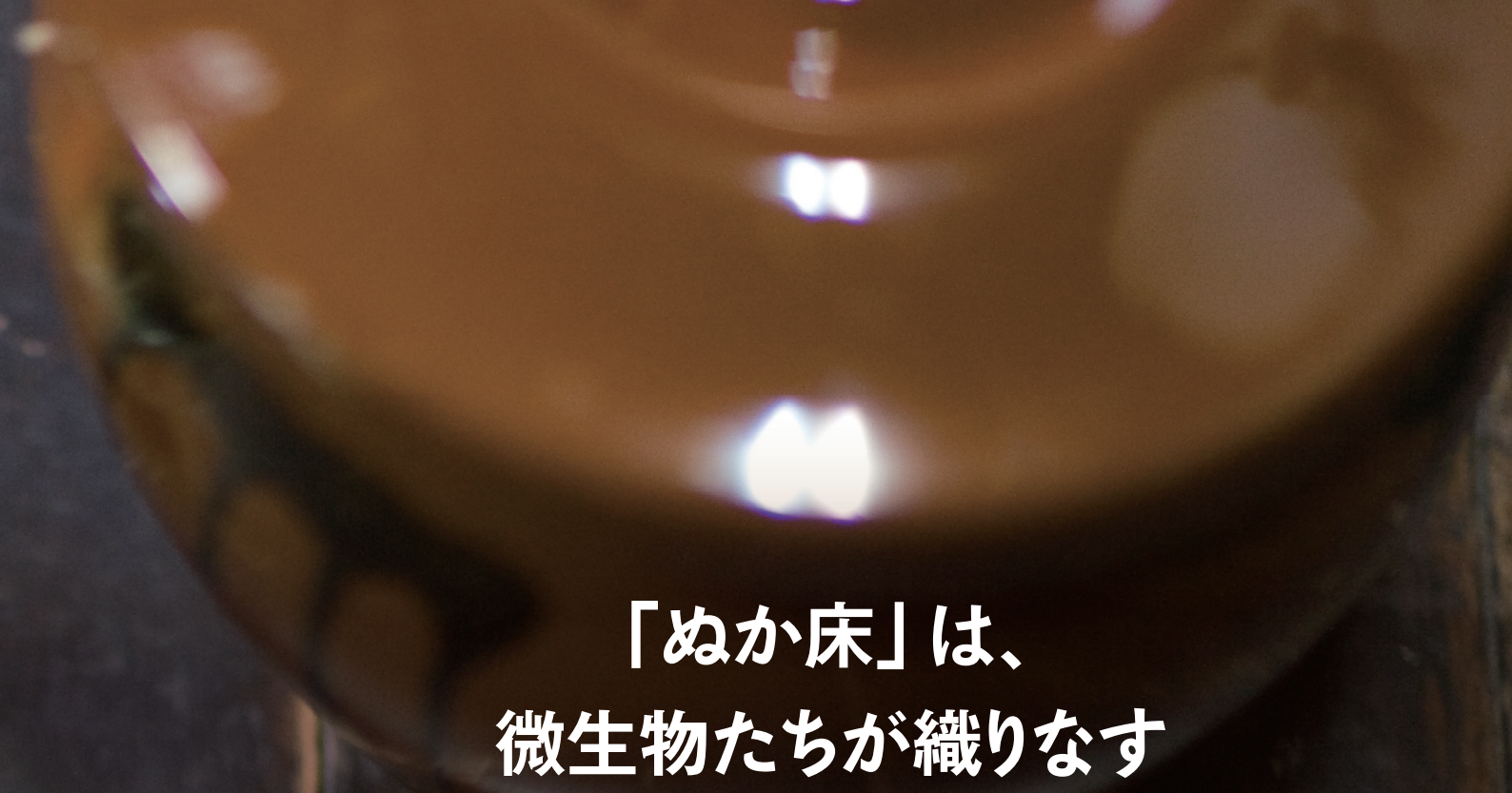
ピンクのピクルス

【材料】
紫キャベツ……1/8個
レンコン……1節
カリフラワー……1/4個
ラディッシュ……4個
モッツァレラチーズ（小）……8個

A 酢……100mℓ
　水……100mℓ
　砂糖……大さじ4
　塩……小さじ2
　赤唐辛子……1本
　ローリエ……1枚
　黒こしょう（粒）……10粒

【作り方】
①紫キャベツは3cm長さに切り、ラディッシュは葉を切り落として2等分する。レンコンは皮をむき乱切り、カリフラワーは食べやすい大きさに切り軽くゆでる。
②器に①、モッツァレラチーズを入れる。
③Aを合わせ一煮立ちさせ、冷ましてから②に注ぎ入れ一晩おく。

紫キャベツとラディッシュの色素が、白い具材をピンク色に染めてくれます。生ハムと一緒にお皿に盛れば、おしゃれな冷たいオードブルに（本誌の裏表紙参照）。まるでレストランで出されるような一皿が、ご家庭で楽しめます。



「ぬか床」は、微生物たちが織りなす未知なる世界だ!

野菜とともに〝菌を食べる〟

野菜を塩で揉むだけで、生の野菜そのままとは異なり、ほどよい塩加減で食べやすくなる浅漬け。ぬか床に漬け込むことで、野菜になんともいえないまろやかなうま味が生まれるぬか漬け。それぞれの原料となる野菜の中では、一体なにが起こっているのだろう。

長年微生物の研究をしている長岡技術科学大学の小笠原渉教授に、お話を聞いた。

「まず〝発酵〟とは、菌自体が生きるために何かをエサとして食べ、食べた物を別の物質に変換することで、自分たち菌を増やすことを指します。そのような意味では〝腐敗〟も、〝腐敗菌が増えた〟ということですから、これも発酵のひとつだということになります。一方、〝酵素〟という言葉を、皆さんもよく聞かれると思いますが、いってみれば酵素は、菌がエサを分解するために使う道具のことです。酵素を使って菌たちは食べ物を分解して栄養をとり、生きているのです。

発酵学的に考えると、浅漬けは塩の浸透圧を利用して野菜のかさを減らすことで、生野菜を食べやすくしたものです。微生物による発酵はほとんど関与しないタイプの漬け物です。一方でぬか漬けは、米ぬかと漬ける野菜に付着している植物性乳酸菌が、ぬか床の発酵とともに増えて、乳酸桿菌（かんきん）という強い乳酸菌に変化するのです。ですから、野菜とともに微生物を食べるというイメージになりますね」

そのため、生きたまま菌を腸に届けることができるのだという。

「この数年、腸内環境が健康に及ぼす影響が認識され始めています。微生物はどんなに有効な菌であっても、1種類だけでは十分な働きは望めません。原理でいえば、ヨーロッパなどで古来から作られているドライサラミのような発酵ソーセージも同じことです。羊や豚の腸に肉だねを詰め、複数の乳酸菌が存在することで乳酸発酵が起き、有害細菌の増殖を抑えて、保存性が高まるのでしょう。

米ぬかや野菜に付着している乳酸菌は、産地や栽培法などによって菌の種類が違ってきます。つまりぬか漬けは、複数の乳酸菌を無理なく同時にとることができ、しかも野菜の食物繊維も一緒にとれる。まさに腸内環境を整えるのにうってつけの食品なのです」（小笠原先生）

健康増進効果抜群に思えるぬか漬けだが、効果が期待できるのは、きちんとぬか床に漬けて作ったぬか漬けだからこそ。市販のぬか漬けの中には、〝ぬか漬け風〟に味つけした調味液に漬けただけのものも売られている。食べればぬか漬けの味はするが、発酵させていないので肝心の乳酸菌は期待できないのだそうだ。購入時は原材料の表記をよくチェックする必要がある。

また、健康のためにぬか漬けを食べたいが、塩分のとり過ぎが気になるという声も多い。

小笠原 渉（おがさわら・わたる）

長岡技術科学大学大学院工学研究科博士後期課程情報・制御工学専攻修了。博士（工学）。専門分野は応用微生物学。岩手県出身。再生可能エネルギーや新薬開発の礎となる微生物機能解析の研究を行っている。2016年には歯周病菌の抑制薬の開発につながると期待される酵素の立体構造を解明し、ISS Research Award（アメリカ宇宙航行学会国際宇宙ステーションにおける顕著な研究に受賞される賞）を受賞。研究の原点は農業を営む実家での暮らし。味噌や甘酒などの香りから、微生物に自然と興味をもった。

「自分でぬか床から手作りすれば、塩分濃度を調節できますから減塩が可能です。塩を減らしたぬか床は冷蔵庫で保存して、必ず毎日かき混ぜてください。漬け上がった野菜が酸っぱい状態を保てていれば、乳酸発酵がうまくいっている証拠です」（小笠原先生）

ぬか漬けを科学するプロジェクト

発酵学の最先端の研究を続けている小笠原先生だが、「最先端の研究になればなるほど、新しいサンプルを探す必要はないのです。これまで生活の中に根づいているものについて、実はなにもわかっていないからです」という。

今、小笠原先生が中心となって進めているのが〝インナービューティープロジェクト〟。体が喜ぶ微生物の宝庫であるぬか床が秘めているパワーを解析するという研究だ。

「ぬか床が体にいいことは、長い歴史の中で経験的にわかっていました。しかし、ぬか床の中で微生物同士がどのように影響しあっているのか、どの菌がどのように腸内環境に働くのかは、解明できていないのです。今回の試みは、長岡市内の女性を対象にメンバーを募集し、用意したぬか床をお渡しして管理してもらうというもの。実際に、日々ぬか漬けを食べてもらいます。私たちはぬか床の微生物の種類と量、メンバーの体の変化と微生物の関与について解析します。この解析結果によって腸内細菌の知られていないパワーや効果が解明できれば、今後の私たちの健康に大いに役立つことにつながると思います」（小笠原先生）

「ぬか漬けの面白さ、奥深さは〝育てる漬け物〟であることも大きい」と小笠原先生。ほかの漬け物を見渡しても、漬けるときに使う漬け汁を再利用することはほとんどない。一方、手入れさえきちんとすれば、半永久的に使い続けられるぬか床は、世界的に見ても珍しいタイプの漬け床なのだという。

「私は自分でぬか漬けを作っていますが、かかわればかかわるほど、ぬか床は生き物なのだなと思います。毎日、かき混ぜて世話をしなければ、ぬか床の微生物は死んでしまいます。『元気に育ってくれよ』という願いとともに、命を預かっているという責任感は、ペットを飼う気持ちとなにも変わりませんね」（小笠原さん）

◎

冷蔵庫のなかった時代、収穫した野菜を無駄なく使いきるために生まれた漬け物。食べ物があふれている現代だが、将来を考えれば限られた資源、食料を無駄にはできない現実が待っている。

フードロスをなくすひとつの方法として、余り野菜を活用して浅漬けに。あるいは半永久的に漬け続けることができるぬか床で、オリジナルのぬか漬け作りを。今こそ、自然がもたらしてくれる恩恵に感謝し、漬け物に秘められた知恵を見直すことが求められているのではないだろうか。

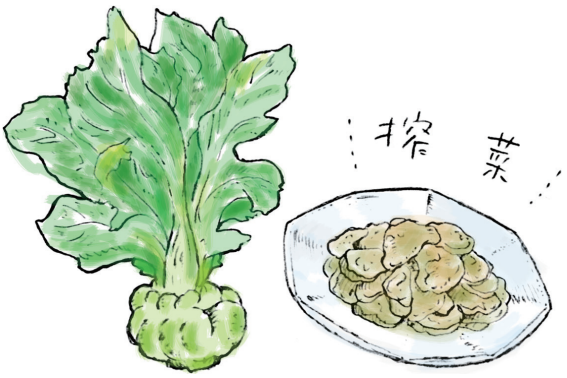
Pick up!

世界の漬け物

世界を見渡せば、その国特有の漬け物がある。
日本に知られている漬け物や、
知られていないが気になる漬け物。
そんな一部をのぞいてみよう。

ザーサイ 搾菜

日本でもおなじみの搾菜だが、その正体は意外と知られていないのでは？　搾菜の主原料はからし菜の一種。こぶのような茎を持ち、その茎を塩漬けし、専用のかめに入れて香辛料や調味料を使って漬け込む。そのまま食べるのはもちろん、本場中国では刻んで薬味にしたり、炒め物や点心の具、スープに入れたりとさまざまな料理に使われて、万能な力を発揮している。

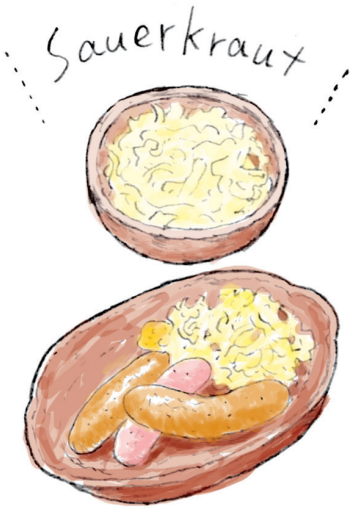


水キムチ

キムチは、韓国で漬け物の総称であり、その種類は100種類以上とも。中でも汁ごと食べられて辛くない水キムチは、冷麺や鍋など、さまざまに利用されている。米のとぎ汁をベースにした漬け汁に野菜を浸す水キムチの発酵はぬか漬けの発酵と同じ原理のため乳酸菌が豊富だ。

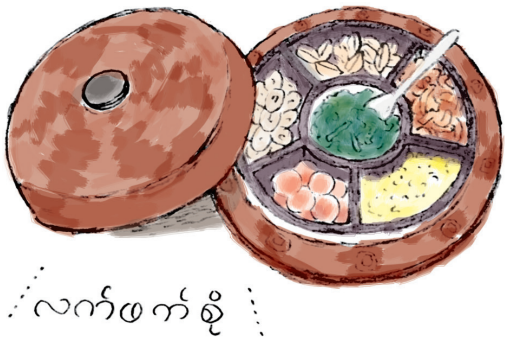
ザワークラウト

日本語で「酢キャベツ」と表記されることもあるため誤認識されやすいが、材料はキャベツと塩のみで作られるドイツの漬け物、ザワークラウト。ソーセージの付け合わせとして有名だ。その酸味は乳酸菌発酵によるもの。ビタミンを豊富に含むため、ドイツの冬に欠かせない保存食である。



ラペソー

ミャンマーにはお茶を漬け物にして食べる文化がある。「ラペソー」といい、茶葉を乳酸菌発酵させたもの。油で和えてさらにピーナッツや揚げにんにく、唐辛子などと合わせてお茶請けやサラダの具として食べる。ラペソーには内側に仕切りのある専用の器があり、和えるナッツ類とともに盛られて供される。



アチャール

食材を保存する知恵として生まれたインドの漬け物「アチャール」。インド料理店でカレーのおともについてくる。素材となるのは玉ねぎやにんじん、きゅうり、セロリなどの野菜、あるいはマンゴーやパイナップルなど果物もあり、これらを塩とスパイス、酢、油などに漬けて作る。スパイスの効果で刺激的な味つけのものが多く、また実に多くのバリエーションがある。

イラストレーション / 漆原冬児

料理／尾田衣子　写真／対馬一次　スタイリング／駒井京子

漬け物活用レシピ

漬け物特有のうま味は、実は調味料としても大活躍。
歯ごたえのある食感も、小気味のいいアクセントになります。ぜひお試しを!

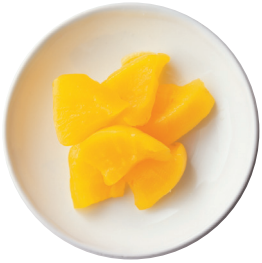
しっとりしたお肉を春の香りでいただきます
鶏むね肉のソテー桜風味

【材料】2人分
鶏むね肉
（国産鶏肉 桜姫）……1枚
桜の花の塩漬け
（水で塩を洗い流す）……8個
カリカリ小梅……3個
菜の花……1/2束
酒……大さじ2
白だし……大さじ1
塩……小さじ1/4
サラダ油……小さじ2

【作り方】
1　鶏むね肉の表面に塩を振り、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。
2　1に桜の花の塩漬け、酒、白だしを加えてふたをして蒸し焼きにする。
3　菜の花は塩少々を入れた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を切って4cm長さに切る。カリカリ小梅は粗みじん切りにする。
4　2を食べやすい大きさに切って器に盛り、カリカリ小梅を散らし、菜の花を添える。

国産鶏肉 桜姫®（日本ハム）
透明感のある桜色で、鶏特有の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上*の鶏肉です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。
*日本食品標準成分表2015数値比較
要冷蔵
桜姫® 国産鶏肉

尾田衣子（おだ・きぬこ）
料理研究家。料理教室「アシェット ド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/



おしゃれな葉野菜に合わせて

たくあんチーズフォンデュ

【材料】2〜3人分

ロルフ チーズフォンデュ……2箱
たくあん（粗みじん切り）……大さじ2
チコリ……3枚
ミニキャロット……4本
ビーツ（スライス）・黄色かぶ（スライス）……各4〜6枚
ケールやスイスチャードなど
お好みの葉物……適量

ロルフ チーズフォンデュ 45g
（宝幸）
チーズフォンデュにぴったりなマイルドで少し甘みのあるエメンタールチーズ*を使用。レンジで温めるだけで、お楽しみいただけます。チーズフォンデュとしてだけでなく、料理のソースとしてもどうぞ。
*オランダ産エメンタール使用

要冷蔵

【作り方】
1　たくあんは、商品の表示通りに電子レンジで加熱したチーズフォンデュに加えて混ぜる。
2　野菜は食べやすい大きさに切って皿に盛る。1を付けながらいただく。

お肉も入って大満足

高菜入りおつまみポテトサラダ

【材料】2人分

豚肉ロース（国産豚肉 麦小町）……120ｇ
高菜漬け
（粗みじん切り）……大さじ3
じゃがいも……2個
いんげん……4本
ゆで卵……1個
マヨネーズ……大さじ1・1/2
コンソメの素……小さじ1/2
塩・こしょう……適量
サラダ油……小さじ2

【作り方】
1　豚肉は一口大に切り、塩・こしょうを振りサラダ油を熱したフライパンでカリッと焼く。
2　じゃがいもは皮をむき一口大に切る。鍋に入れてひたひたの水を注ぎ、コンソメの素を加えてゆでる。いんげんは2㎝長さに切り、じゃがいもがゆで上がる寸前に加えてゆでる。
3　2のじゃがいも、ゆで卵を合わせて粗く崩し、1、いんげん、高菜漬け、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

国産豚肉 麦小町®（日本ハム）
麦類やハーブ類・ビタミンEを加えた植物性主体の飼料で、愛情込めて育てられた豚です。生産*から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。
*一部グループ外から子豚を導入しています。

要冷蔵

思わず箸がすすむ！

焼豚丼
大葉のしょうゆ漬け添え

【材料】2人分

もう切ってますよ！
焼豚……12枚
ご飯……2膳分

〈大葉のしょうゆ漬け〉作りやすい量

大葉……20枚
A 赤唐辛子（輪切り）……適量
　にんにく（すりおろし）……2かけ分
　炒りごま……大さじ1
　しょうゆ……大さじ2
　ごま油……大さじ4

【作り方】

1　Aを合わせて保存容器に半量入れ大葉を並べ残りのAをかけて漬け込む（2～3日は日持ちする）。

2　丼にご飯を一膳分ずつ入れ1を5～6枚ずつと焼豚を6枚ずつのせる。

もう切ってますよ！　焼豚
（日本ハム）
直火焼きで一気に加熱し、お肉の美味しさを閉じ込め、香ばしく焼き上げました。スライスされているから、包丁要らずで使いやすい焼豚です。

要冷蔵

調味料要らずで絶品ご飯

さば缶とキムチの
炊き込みご飯

【材料】2人分

日本のさば 水煮……1缶
キムチ……100g
大葉（ざく切り）……3枚分
小ねぎ（小口切り）……大さじ1
米……1合

【作り方】

1　米は研ぎ、炊飯釜に入れ、さば缶とキムチの汁のみを入れて、水を足して目盛り分の水量にする。

2　1にさばの水煮、キムチをのせて炊飯器で炊く。

3　2の炊き込みご飯をざっくりと混ぜて器に盛り、大葉をのせ小ねぎを散らす。

日本のさば 水煮（宝幸）
国内産さばを使用し、塩のみで仕上げました。

常温

上）季節のPOPで華やぎのある売り場づくりに（鎌倉小町本店）。
下）本社工場にある「歴史資料館」。鎌倉ハムの歴史を知ることができる。

鎌倉発の食ブランドとして創業120年のその先へ。

株式会社 鎌倉ハム富岡商会

取材・構成／編集部　文／横森 綾　撮影／桜井ひとし

日本の食生活には、私たち生活者が思う以上に、地域の特色を持った商品が浸透しているものだ。例えば調味料。みそは地域によって米、豆、麦など原料の配合が異なり、しょうゆも甘いものやうま味が強いものなど様々だ。一方で、全国どこでも買える安定した味も親しまれている。地元の甘いみそとしょうゆを普段使いしつつ、全国区のみそでも料理するという家庭も多い。

明治時代初期に外国からもたらされた食品の一つ「ハム」も、同じように各地で独自のものが編み出され、受け継がれ、食べられているという見方がある。

「日本には、ハムを製造している会社が100以上、小規模な工房を含めるともっとあります。そして、製造している場所の数だけ風味や食感など独自の特徴を持つハムがあります。実はそのような国は、世界でも珍しいのですよ」。そう日本のハム文化の成熟について話してくれたのは、株式会社鎌倉ハム富岡商会の門井勝昭社長。

同社の名前にある「鎌倉ハム」のブランド名は、19世紀に英国人ウイリアム・カーチスより西洋式ハムの製造方法を伝授されたことを起源に持つ証だ。鎌倉ハムを名乗る同社は日本で最も古い歴史を持つハム製造会社の一つである。そのブランドを継承した製造所のなかで唯一、現在も鎌倉の地にあるのが鎌倉ハム富岡商会だ。

1900年に創業した鎌倉ハム富岡商会は、日本初のサンドウィッチ弁当販売を始めた「大船軒」で、具材のハムの注文が急増したことをきっかけに富岡周蔵がハム製造部門を独立させたことで始まった。創業直後はカーチス直伝である豚の足一本をまるごと使った骨付きハムの製造が中心だったが、大正時代に日本でロースハムの製造方法が開発されるとさっそく取り入れ、技術力を生かした独自の製法を確立した。それが、今も愛される「布巻きロースハム」へ受け継がれている。

「当社ではあえて機械化に頼らず、創業時からほぼ変わらない技術を継承し、手作りにこだわっている商品がいくつもあります。新しい商品においても、手作りの良さを生かした製法を追求しています。商品を味わっていただくだけでも十分、ご満足いただける自信がありますが、鎌倉とハムづくりの歴史に思いを馳せながら食べていただくと、なお一層、味わいが増すと思います」（門井社長）

布巻き製法に欠かせない糸など、道具も展示（歴史資料館）。

レトロなデザインと美しい色合いが目を引く、往年の商品ラベルの展示（歴史資料館）。

にぎやかな小町通りの一角に構える鎌倉小町本店の外観。

鎌倉小町本店では揚げたて、熱々のソーセージを販売。

観光客と地元客、両方に愛される店づくり

JR鎌倉駅から鶴岡八幡宮へと通じる小町通りは、年間2000万人近くの観光客が訪れることもあり、土産物屋や飲食店が並ぶイメージが強いが、実際には地元の人たちのための日用品や食料品を商う店も少なくない。鎌倉ハム富岡商会が構える直営店舗3店のうち、鎌倉小町本店は観光客と地元の人たちが交じりあう場所にある、と営業部営業3課の松井貴幸課長は言う。

「本店では、古くからひいきにしてくださるお客様が多く、『布巻きロースハム』は一番人気です。2020年が明けた頃は、観光客向けに熱々の『揚げソーセージ』やハムを入れた『できたてコロッケ』をテイクアウトで提供し好評でした」

地元の味を愛する人たちと、鎌倉のご当地名物として初体験を楽しむ人たち。双方が違和感なく溶け込むのが、鎌倉小町本店の特徴でもあった。試食により商品の質に納得してもらい、購入へと進む流れもできていたが、コロナ禍により店舗での試食が難しくなり、テイクアウト販売も縮小している。

今までの方法が通用しない苦しさがある一方で、新しい縁も生まれた。きっかけは、鎌倉市が実施する「鎌倉応援買い物・飲食電子商品券」、通称「縁結びカード」という、鎌倉市民全員に配布された1人5000円分の電子商品券だ。これにより〝初めて買ってみた〟鎌倉で暮らす人たちが何人も現れたのだ。

「一回買っていただければ、リピーターになっていただける自信はあります。未体験の人に知ってもらうにはどんなきっかけづくりがよいのか、商品の『こだわり』をどう伝えるかが、これからの課題だと思っています」（松井課長）

人気レストランのご当地食材として

鎌倉駅西口そばにあるレストランGARDEN HOUSE KAMAKURAも、コロナ禍において、地元に住むお客様との結びつきを再認識したという。

「観光客が少なくなり、近くにお住ま

上）モーニングで人気の「ベーコン&エッグのパンケーキ」は、ベーコンのうま味と、生地からしみだすメープルシロップの甘みが絶妙のバランス。下）「厚切り鎌倉ハムステーキ」は、豚肉の希少部位「リブロース」を使ったもの。ハニーマスタードソースを添えて。

（手前より時計回りに）「鎌倉ソーセージのロースト」「ピザ　鎌倉ハム富岡商会のベーコンとハム」「鎌倉ボンレスハム マッシュポテトとピメント」。地元のクラフトビールとの相性も抜群だ。

GARDEN HOUSE KAMAKURA
神奈川県鎌倉市御成町15－46
☎050・5872・3379
㊡9：00～20：00（L.O. 19：00）日曜営業・不定休

＊新型コロナウイルス感染拡大により、営業時間・定休日が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

いで変わらず通ってくださる方が多くいらっしゃることを実感しました。これからも地元に根づいたレストランをつくっていこう、と気持ちを新たにしています」と話すのは、同レストランのマネージャー、堀内恭美さん。

同レストランは、昭和時代に国民的漫画として親しまれた『フクちゃん』の作者・横山隆一氏のアトリエが改装されたものだ。古いものを残しつつ新しいものを取り入れた、かしこまりすぎない非日常を楽しめる空間が生まれたのは今から8年前。提供されるのは、季節と手作りがテーマの料理だ。メニューには、鎌倉グルメとして定番の「しらす」とともに、鎌倉ハム富岡商会のソーセージやハム、ベーコンなどが使われた品々が並ぶ。

「鎌倉ハムさんの商品を使ったメニューはオープン時から数々用意しています。地元でひいきにしてくださるご夫婦が、他県からのお客様をお連れして『まず、これを食べて』と必ずお勧めされるのが、これらのメニューですね」（堀内さん）

食べたハムの美味しさに、どこで買えるのかと聞かれることもあるそうだ。お店の、そして鎌倉の楽しい思い出を呼び起こしてくれる食材は、家でも格別なものとなるだろう。

鎌倉ハム富岡商会
代表取締役社長　門井勝昭

本社フロアでの試食の様子。
社内には部門や役職を超えて自由に意見を交わせる和やかな空気が流れている。

ピンチはチャンス。アイデアを駆使して

2020年は世界中の誰もが新型コロナウイルスに悩まされたが、鎌倉ハム富岡商会も思うようにいかないことの連続だった。

「創業120周年という年に、記念の催しも地域貢献もできませんでした。しかたがないとはいえ、お客様や誇りに思ってくれている社員を思うと、残念でなりません」（門井社長）

だが、地元に留まりじっくり取り組める時間ができたこの機会に、ピンチをチャンスへ変えようと、新たな商品の魅力を届けるチャレンジを始めた。

「たとえば鎌倉土産として人気の『鎌倉煮』は、そのまま豚の角煮として食べるだけでなく、炊き込みご飯や〝ひつまぶし風〟に仕上げるなどのアレンジレシピをパッケージに添付する試みを始めました。社内試食会のアイデアから発展したものです。また、お得意先様を巻き込み一緒に取り組む商品開発も始めています」（門井社長）

新しい取り組みの端々に、受け継がれる味の歴史を噛みしめる機会も多いそうだ。

「地元出身の社員から、入社が決まった時、祖父母から『鎌倉ハムさんなら安心ね』と言ってもらえたとか、子どもの頃お正月の挨拶に行くと、ごちそうが並ぶ食卓で鎌倉ハムを勧められ食べた思い出があるなど、当社の歴史と味を家庭で受け継いでいるエピソードをいくつも聞きました。その度に、120年の歴史を持つ当社と縁があったことを嬉しく思います」

鎌倉で生まれ育まれた味は、これからも子どもへ、孫へと受け継がれるだろう。一方で、巣ごもり消費が増えたこの一年は、ネット通販において「鎌倉ハム」ブランドを初体験してリピートする人が全国に広がった。新型コロナウイルスによって強いられた辛抱の時期は鎌倉ハム富岡商会にとって、後に振り返ったとき新たな成熟期間となるのかもしれない。

鎌倉・光明寺から江の島方面を望む。

株式会社鎌倉ハム富岡商会

創業	1900年（明治33年）
所在地	神奈川県鎌倉市岩瀬961
直営ショップ	鎌倉工場店、鎌倉小町本店、鎌倉東急店
従業員数	176名（2021年3月16日時点）
事業内容	ハム・ソーセージ、食肉加工品の製造・販売

たんぱく質の出番ですよ！

01

働き盛りの疲労とストレス

最近は老若男女を問わず、健康のために「たんぱく質」を積極的に摂ろうとする方が増えています。そこで、私たちを悩ませる健康問題の対処法を、各界の専門家に「たんぱく質」の役割を交えながらお話いただくシリーズをお届けします。一回目はビジネスパーソンの疲労とストレスがテーマ。疲労と睡眠の第一人者である東京疲労睡眠クリニックの梶本修身先生に、おたずねしました。

五月病といわれるような心の疲労はなぜ起こるのでしょう？

4月は新しい仕事や人間関係から緊張やストレスが続きます。そのため5月はうつ症状を引き起こしやすくなる、いわゆる五月病の方が増えます。実はこのような心の疲労だけでなく、体を使ったときに感じる疲労も含め、すべての疲れの原因は、脳にある「自律神経」の疲れが原因です。

たとえば運動すると多くの酸素を必要とするため、自律神経は呼吸や心拍を高めます。夏がくれば、発汗を促し体温調整をします。私たちの生命活動のほとんどに、自律神経がかかわっており、フル稼働しているのです。

五月病の話に戻りますと、残念ながらこの時期は自殺者数が増えるのですが、昨年は、幸いなことに自殺者が記録的に少ない年となりました。コロナ禍の影響でリモートワークとなり、人間関係がもたらすストレスの軽減につながったと考えられます。

しかし一方で、自粛疲れといわれるように、メンタルによい影響を与える人間関係も構築しづらくなっています。生活様式が変わった今、新しいストレスにさらされている認識を持つべきでしょう。

コロナ禍特有の健康への影響が出てきているのですね？

通勤がなくなることで、実は健康面でさまざまな弊害が生まれています。第一に運動量が激減します。都内で通勤する場合、1日平均約8000歩ほど歩きます。しかし、在宅のリモートワークでは、約2700歩と1／3にまで減少していることがわかっています。

また、生活時間帯のズレも生まれています。リモートワークだから朝ゆっくり起きても大丈夫→夜更かしをする→朝起きられないというループを繰り返すというものです。運動不足と生活時間帯のズレによって、寝つきにくい、夜中に何度も目が覚めるといった、睡眠に関するトラブルを抱える方が非常に増えています。

当クリニックでもコロナ禍以降、睡眠トラブルを抱える患者さんが増えました。特に30代後半から40歳代の中間管理職の方々です。日本の企業はこれまで時間で拘束する働き方でしたが、リモートワークで求められるのは結果＝成果です。新しい様式に適応しにくい人は、ストレスが増すことになります。

構成・文／こいずみきなこ　イラストレーション／丹下京子

睡眠トラブルに陥らないためにはどうしたらよいのでしょう?

うつ症状を呈する前に、自覚症状として最初に出やすいのが睡眠に関するトラブルです。そこで、なるべく早く良質な睡眠を取り戻すことが肝心です。ポイントは生活にメリハリをつけること。朝は出社していたときと同じ時間に起き、カーテンを開けて日光を浴びましょう。次に朝食をとるのがよいのですが、食欲がない場合はヨーグルトやフルーツなど軽くお腹に入れてください。食べるという行為は、覚醒に大変効果的です。そして駅まで歩く代わりに片道5分ほどの散歩に出かけます。日課としてコンビニに出かけるなど、それだけのことで覚醒はもちろん、夜のよい眠気と入眠につながります。

このように、人の覚醒と睡眠を司るのも、脳の自律神経です。睡眠や覚醒を誘発させる神経伝達物質やホルモンなどの分泌をコントロールしています。

歩くこと、日光を浴びることは、覚醒と自律神経を調節する「セロトニン」の分泌を促す非常に重要な要素です。セロトニンとは、たんぱく質を構成する必須アミノ酸「トリプトファン」から生合成される神経伝達物質のひとつ。そしてセロトニンは16時間ほどたつと、今度は眠気を誘発する「メラトニン」という物質に変化します。通勤で外を歩くことがなくなったリモート下では、セロトニンの分泌が低下し、それに伴ってメラトニンの分泌も悪くなります。これが睡眠トラブルの要因です。

先に申し上げた「生活にメリハリ」という点で注意してほしいのは、自律神経が目覚めていない状態での急激な運動や外出です。心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。起きてすぐにラジオ体操やジョギング、激しい運動をするのは厳禁です。同様の理由で、起き抜けに出発する早朝ゴルフも危険が伴います。起床後30分ほどは家で食事をとるなどゆっくり過ごしましょう。

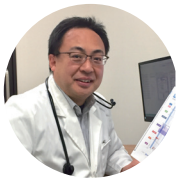
疲労を軽減させるには、具体的に何を食べたら効果的ですか?

忙しい毎日を過ごすビジネスパーソンにとって、いかに疲労を軽減させるかは重要な課題でしょう。決め手となるのはたんぱく質です。イミダペプチド(正式名称イミダゾールジペプチド)という抗酸化成分は、科学的実証を得ているもっとも疲労回復効果が望める成分です。動物性たんぱく質に多く含まれていて、特に鶏むね肉、豚ロース肉、カツオ、マグロ、サバに豊富です。

イミダペプチドは1日200㎎を毎日摂取すると、2週間ほどで抗疲労効果が期待できます。鶏むね肉なら1日100gとれば、体への吸収率を考慮しても十分補えます。水に溶ける性質があるので、蒸し汁やゆで汁も残さず活用しましょう。

脳の自律神経に体の正しい情報を送るには、各臓器や血管、血液、筋肉などすべてのパーツが正常に働く必要があります。そのためには、これらの重要な構成成分であるたんぱく質を十分にとることが不可欠です。

飽食の時代と呼ばれて以降、肉は肥満や生活習慣病、血管疾患などの原因のようにいわれることが多々ありました。そのため50代半ばを過ぎると肉を避けて、大豆製品など植物性たんぱく質中心の食事に変える方が少なくありません。しかし、肉の脂肪に含まれる飽和脂肪酸は血管壁を強くするコレステロールが豊富です。加齢によって血管壁がもろくなる世代の方は肉を避ける必要はありません。むしろ積極的にとることを意識して、魚や植物性たんぱく質など多種類をバランスよくとることが大切です。



東京疲労・睡眠クリニック院長
梶本 修身(かじもと・おさみ)
大阪大学大学院医学研究科修了。医学博士。大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学教室特任教授等を歴任。産官学連携「疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」統括責任者。

①全選手監督コーチの集合写真。
②栗山監督から開幕投手に指名された上沢投手。
③飛躍の年にしたい吉田投手。
④今年も主軸として期待がかかる中田選手。
⑤特守を終えて引き上げる野村選手と清宮選手(左から)。

スローガンは『01karat~イチカラ~』

2021年のチームスローガンが『01karat~イチカラ~』に決まりました。「1プレーに全身全霊をかけて挑む真のファイターズを再び一から作り上げる」ことと、「きらめきを放つ一つひとつの宝石が合わさってリングを形成し、どこよりも強く光り輝くチームとなる」という思いを込めたフレーズです。会見で栗山英樹監督は「チャンピオンリングを取りに行くという覚悟のもと、新たなシーズンに臨みます」と強い決意を示しました。

スローガン発表。

北海道日本ハムファイターズ公式サイト
http://www.fighters.co.jp/

ポジション争いで高め合い、新たなシーズンへ!

新型コロナウイルス感染拡大の影響がプロ野球にも及び、昨シーズンの北海道日本ハムファイターズはなかなか波に乗れず5位という成績に終わりました。北海道に本拠地を移して2年連続のBクラスは初。今年もいまだ社会全体の先行きが見通せない中、少しでも明るい話題を届け、希望を抱いていただけるよう、結果を追い求めて戦い続けます。

絶対的なエースだった有原航平投手がポスティング・システム(入札制度)を利用して米大リーグのテキサス・レンジャーズへ移籍。大きな柱を埋めることは容易ではありませんが、若い選手たちは虎視眈々とポジションを確立しようと意気込みます。外国人選手の来日が遅れ、先発投手できっちり計算が立つのは開幕投手の上沢直之投手らごくわずか。裏を返せばドラフト1位組の吉田輝星、河野竜生、伊藤大海の3投手、150キロ台のストレートに魅力を秘める北浦竜次投手らには大きなチャンスが目の前にある状況です。昨年3勝の河野投手は「やる以上、貪欲に上だけ見据えていきます」と話します。

野手に目を移すと、清宮幸太郎、野村佑希両選手ら打撃で潜在能力を秘める面々が1軍定着はおろか、レギュラー奪取へ意欲十分。昨年のチーム失策は75とリーグ最多で、守備が野球の基本でもあり、2月の沖縄キャンプではバットを数多く振り込むだけでなく、特守でユニホームを真っ黒にしながらノックを受ける姿が日暮れ近くまで見られました。

日本一になった2016年から早5年。その翌年から加わった大田泰示選手は「主力として優勝するためにファイターズに来たので、その一心でプレーします」ときっぱり。もう一度輝きを取り戻すべく、チームが一丸となって一つひとつ勝利を追求していきます。

アスリートの食

大久保嘉人

背番号 20

from 福岡県　birthday 1982年6月9日

foot 右　position FW

おおくぼ よしと

2001年国見高校からセレッソ大阪に加入しエースとして活躍。国内外のクラブでプレーし、史上初の3年連続Jリーグ得点王(2013年−2015年)となり、J1通算最多得点記録(188得点・2021年3月3日現在)を持つ生粋のストライカー。好物は寿司や刺し身、嫌いな食べ物は一切なし。奥様の手料理では「豚肉のトマト煮込みがおいしい」。

１５年ぶりのセレッソ復帰、自ら食事を管理して体調は万全！

「セレッソ大阪への恩返しがしたい」

シーズン前の記者会見で、こう抱負を語った大久保嘉人選手。２００６年以来１５年ぶりの復帰には熱い思いが秘められていました。

「振り返ってみて、もしプロとして最初のチームがセレッソ大阪じゃなかったら、自分はここまでやれてなかったなと思うんです。若くて調子に乗っていた自分を見放さずにいろいろ言ってくれたこと、感謝しています。当時は『うるさいな』とか思っていましたけど、言われてなかったら過信していたと思います」

スペインやドイツ、またＪリーグでも多くのチームを渡り歩きましたが、「最後はセレッソに帰りたい、とずっと思っていました。だから（移籍の）話をいただいたときは即答でした。自分の思うとおりになって、運がよかったなと思います」

移籍が決まり、大阪で一人暮らしになったことで食生活は一変。「嫁さんがアスリートフードマイスターの資格を持っていて、作ってくれたものを食べればよかったんですが、今は外食です。定食を食べられる店を探して、肉や魚、野菜もしっかりとれるようにバランスを考えています」。食べ物に気をつけるのもベテランになってからで、若いころはまったく気を使っていなかったと振り返ります。「今は飲みもの一つでも気をつかっています。昔よく飲んでいた甘い炭酸飲料も、今はほとんど飲まない。水とお茶だけですね」

もともと太りやすい体質で、シーズンに入る前はダイエットに苦労したそう。「子どもがたくさんいるので、家にはお菓子の買い置きがあって食べたいものだらけなんです。ついつい食べ過ぎていましたが、今はそれが一切ない（笑）」。１６歳から４歳まで、４人の男の子がいる大久保選手。「ひとり暮らしで寂しい？

全然です。今はテレビ電話があるし、うるさくなくていいです（笑）」

自ら食事を管理しつつ、例年より早めの調整でしっかり体を絞ってキャンプイン、Ｊリーグ開幕には万全のコンディションで臨めたと言います。それを証明したのが、開幕の柏レイソル戦。松田陸選手のクロスをドンピシャのタイミングで合わせたヘディングシュートを決め、チームを勝利に導きました。「今年３９歳になるシーズンですが、１８歳でプロになったときと同じように『やってやる、誰にも負けたくない』という気持ちになっています」と熱く語ります。まったく衰えない強い気持ちとキレのあるプレーでチームを引っ張ってくれることでしょう。

セレッソ大阪公式サイト　https://www.cerezo.jp/

重要なお知らせ

「Rotary」の 電子ブック版 が4月よりスタート!

配信サービスのご登録を、ぜひお願いします。

ニッポンハムグループ広報誌「Rotary」は創刊1965年より、グループの情報発信のほか時流をとらえた食の話題やレシピ、健康とのかかわりなど、さまざまな角度から「食」に向き合う誌面づくりを目指しています。

この度、読者の皆さまのご意見・ご要望を踏まえて、今号「春号」(2021年4月発行)より電子ブック版を配信いたします。ご愛読いただいている皆様におかれましては、是非ともご登録くださいますよう、お願い申し上げます。

配信サービス登録方法

右記QRコードよりお客様のメールアドレス等をご登録いただけましたら、最新号のご案内を配信させていただきます。

メールアドレス
登録用QRコード

https://www.nhbe.biz/enq/?com=NHIR&id=20210302185824

閲覧方法

右記QRコードよりダウンロードが可能です。

ニッポンハムグループ web サイトからもご覧いただけます。

https://www.nipponham.co.jp/fun/rotary/

Rotary閲覧用QRコード

このご案内に関するお問合せは弊社担当者または下記までお願いします。

お問合せ窓口:日本ハム株式会社　広報IR部　　飯谷 祐次
TEL(06)7525-3030　FAX(06)7525-3032
e-mail　y.iitani@nipponham.co.jp

Rotary　2021　｜春 号｜ CONTENTS

02 巻頭エッセイ・江上栄子
食からみえること

04 特集
食卓をにぎわす、現代漬け物考

11 NIPPONHAM GROUP COOKING
漬け物活用レシピ

14 NIPPONHAM GROUP 事業所探訪
株式会社鎌倉ハム富岡商会

18 たんぱく質の出番ですよ! 01
働き盛りの疲労とストレス

20 ファイターズ&セレッソ

22 「Rotary」の電子ブック版がスタート!

23 Nipponham Group Vision 2030

裏表紙の写真
「リッチ肩ロース生ハム」(日本ハム)とピンクのピクルス、バゲットの盛り合わせ *ピンクのピクルスのレシピは P7をご覧ください。

表紙・本文デザイン／矢坂美千代　表紙撮影／対馬一次　表紙料理／尾田衣子　表紙スタイリング／駒井京子

ニッポンハムグループ「Vision2030」を策定

ニッポンハムグループは、2021年4月からの新たな中期経営計画のスタートにあたり、企業理念を追求する上でのマイルストーンとして、ニッポンハムグループ「Vision2030」を策定し新しい挑戦を始めます。

Nipponham Group Vision 2030

たんぱく質を、もっと自由に。

ニッポンハムグループは、もっと自由な発想で、
生きる力となるたんぱく質の可能性を広げていきます。
環境・社会に配慮した安定供給を行い、
人々が食をもっと自由に楽しめる多様な食生活を創出していきます。

「Vision2030」策定の背景

⑴当社グループは、企業理念に「食べる喜び」を基本のテーマとして掲げています。「食べる喜び」とは食を通してもたらされる「おいしさの感動」と「健康の喜び」を表しており、これは、人々の幸せな生活の原点だと考えています。ハム・ソーセージの製造販売から始まった当社グループの事業領域は「たんぱく質」を中心に、いまでは食肉、加工食品をはじめ様々な分野へと広がっています。

⑵これらを踏まえ、「Vision2030」においては下記を背景とし、策定いたしました。

- 2030年は持続可能な社会の実現に向けたSDGsの達成年度であること。
- 中長期的な視点で2030年のビジョンを描き、そこから振り返り次期の中期経営計画を策定すること。
- 2030年時点における、当社グループの企業理念「食べる喜び」をお届けする、具体的な姿や提供価値を定義していくこと。

ホームページより動画や新聞広告をご覧いただけます。

ロータリー　第57巻第2号　2021年4月1日発行
発行人　松田 知也
発行所　日本ハム株式会社　広報IR部
〒530-0001　大阪市北区梅田二丁目4番9号　ブリーゼタワー
TEL.06-7525-3031　FAX.06-7525-3032
URL　https://www.nipponham.co.jp/
制　作　日本ハムビジネスアソシエ株式会社　編集制作課
〈送付お問い合わせ先〉TEL.03-4555-8333
印　刷　株式会社ウラノ
©日本ハム株式会社　無断転用はご遠慮ください

VEGETABLE OIL INK