ニッポンハムグループ広報誌 ロータリー

# Rotary



2023年 秋号

特集

チーズのトレンドを めぐる旅





千変万化のチーズに乾杯!

がおもてなしだよ」と教えられたのです。

数多く集めて召し上がっていただくの 招くときほど、違うタイプのチーズを の母(江上トミ)に「大切なお客様を 婚して間もなく、来客の多かった婚家 出に影響されているからでしょうね。結

をとり、よくマッチするワインととも チーズのプラトーのことです。 類集めて、パリッと焼けたフランスパ の中ほどまで美しく繁茂しているブ プのチーズや、青かびがチーズの厚み ルーチーズ等を、少なくとも四~五種 と強い香をただよわすウォッシュタイ われたソフトタイプのチーズや、ツン ンと一緒に、にぎやかにおすすめする、 好みの熟成具合のものを、好みの量 ーズの出番になったら、白かびに覆 つまり、メインの料理が終わって、

方法は、人によってまちまちであるこ とは、心得ていなければなりません。 フランスで『フィガロ』という新聞 でも、好みの熟成具合とサービスの

くらいなのです。

社の或る方のお宅におよばれしたとき

びっくりした体験でした。 なんです。ためしてみませんか」と。 にジャムをぬって食べるのが一番好き は「うちの家族は、若いカマンベール チクリさせてしまいました。彼の説明 のこと。食事の最後に、若いカマンベー ルだけを沢山サービスされて、目をパ

かいロックフォールがとろとろになっ いろな顔があるのです。北欧の画家さ て出てきたり・・・・・。 ほんとにほんとにチーズって、 いろ

そうかと思うと、熟し過ぎのやわら

んのお宅におよばれしたときは、もっ

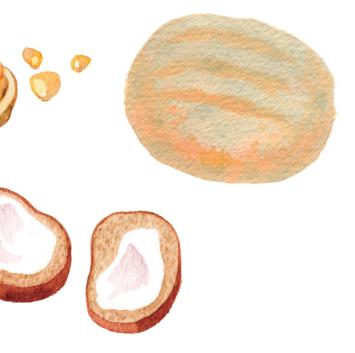
るブリー・ド・モー一種。 静々と現れたのは、直径30センチもあ とびっくり! サービス用のワゴンに乗せられて

変身するのですね。 立って大さわぎ。チーズはいろいろに 「ウワッ! 可愛い!!」と、みんな席を にはウズラの卵が色とりどりに。 麦の穂で小鳥の巣がかたどられ、 キャンバスに見立てていて、 上には 中央

あなたのチーズの好みはいかが?

江上栄子 Eiko Egami

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輸士の会東京 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。外食産業の会品会社の顧問としてフード ご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。







いただけましたら、何と幸せ!

それはきっと私の若かりし頃の思い

人った熟成のきいたチーズをいろいろ

自分の好みに合った、よくよく気に

えますね。

を食べてサヨナラしたい?」というク そろそろおさらば、と言われたら、何

ワイワイと雑談を楽しんでいるとき しばしば聞かれるのが「ネエネエ。

エッション! あなたなら何と?

私は断然「おいしいチーズ!」と答

Illustration/阿部真由美 03



ワインに合わせるならと末次さんが選んだのはヤギチーズとハ ラペーニョのパン。軽い酸味のあるヤギ乳のチーズに、ハラ

ペーニョの清涼感がある香りが、すっきりしたイタリアの白ワ インによく合う。

店主の末次正樹さん。横浜のイタリア料理店でイタリア料理 の経験を積んだ後、大岡山にあるドイツパンの名店「ヒンメ ル」でパンの修業を積み、2019年に「パンを楽しむ店ぱーね」

ンを楽しむ店 ぱーね」の店主、 位置付けはどうなっているのか、 か、また、パン飲みにおけるチーズの

正樹さんに話を聞いた。

# パンもおいしいものをごはんにこだわるように

楽しめる店だ。店内のカウンター は平日にもかかわらず、昼間からお酒 とパンを楽しむ人が集う。 の商店街に開店した「パンを楽しむ 4年前に東京・板橋区役所前駅近 ね」。午前11時からパン飲みを

を突き詰めたことがパン飲みの店をつ いるかというと疑問が残ります。 場合、きちんとおいしいものを出して くったきっかけです」 こだわるのが当たり前ですが、パンの 「飲食店で出すごはんはお米の品種に それ

がわかる。普段は脇役になるパンも、 ことを表しているといえる。 きちんとおいしいと主役にもなり得る まみに向いているパンがほとんどなの ショーケースを見ると、食事やおつ

# 他の食材を合わせて相性が良いパンとチ ーズに

カッチャや、クリ

ムチーズを使っ

て決めています」

チーズはどんな位置付けになるのか。 麦の品種や酵母の情報はあえて表示 酵母の違うパンを食べ比べられるこ まみにしやすいのでよく使います。 いう考えに基づくものだ。その中で とが多い中で、末次さんの店では小 「チーズはパンと相性が良く、 していない。 パン飲みを提案する店は、 ズの種類はパンの生地に合わせ パンはあくまで脇役と 小麦や おつ

野菜とも相性がいいので、季節の野

「ピザも出していますが、チーズは

菜やその日の気分で選んだ食材と合

わせて使います」

この日もチーズを入れた生フォ 究極のおつまみパンとチーズは

タイルだといえる。 は、これまでにそうそうなかったス みは、主食であるごはんをお酒とと パンを食べながらお酒を飲むパン飲 もに楽しむことがあまりない日本で チーズやさまざまな食材を使った

だり、あんのようにたっぷりとチー

小さくカットしたチーズを練りこん たくるみパンが棚に並んでいたが、

ズを包んだりと使い方もさまざまだ。

はどんな存在なのだろうか。 パン飲みにおけるパンとチーズと 末次さ

「パンとチーズは『これだけでよかった んだな』と思える究極のおつまみです。 んに疑問をぶつけてみた。

方を変えることのできるチーズは、

合わせる食材によって種類や使

パンの良きパ

現代は糖質制限や減塩など、いつもの ルにするきっかけがつくれたら」

続けることだろう。 原点に返って余分なものをそぎ落と は 原点に立ち返って、 祥の地が同じであるパンとチーズ。 したパン飲みは、 とともに移り変わるトレンドの中で もつながる。ライフスタイルの変化 ンとチーズをシンプルに楽しむこと 日々の食事を見直すきっかけに お酒とともにパ

食事から何かを抜くことを考えますが いろいろなものを摂り過ぎずにシンプ 歴史を振り返ってみても、その発

今後も輝きを放ち



ーーー きちんとおいしいパンと お酒を気軽に楽しめる店

パンを楽しむ店 ぱーね 〒 173-0004 東京都板橋区板橋 3-1-10 Tel: 03-5944-1781 パン販売: 10:30 ~ イートイン:11:00 ~ 22:00(L.O.21:00)

05

店内では販売しているパン以外に小皿料理を楽しむことができる。カウンターの上にはボードに手書き されたおつまみやお酒のメニューがびっしり。仕事から家庭へと気分を切り替えるのに、軽くパン飲み

04

# 発展したパンとチーズ

ではないだろうか。 るのは、一緒に楽しむお酒のことや チーズと聞いて多くの人が連想す ーズとともに食卓に上るパンのこと

古代メソポタミアにある。パンは紀 代メソポタミアでシュメール人がワイ 元前8000年頃、チーズは紀元前 ンをつくっていた痕跡が残っている。 みに紀元前6000年頃には、 同じ古 まれ、東西へと広がっていった。ちな 4000年頃に古代メソポタミアで生 パンとチーズはともにその起源が

うになった。 み合わせはいつしか王道といわれるよ くなるような長い年月を経て、その組 あったことは想像に難くない。気の遠 してワインは切っても切れない関係に 紀元前の昔から、チーズとパン、そ

楽しむ人が増えているのだ。 パンを買って帰り、家でお酒とともに 酒を楽しんだり、 イルのことだ。イ とは、パンをつまみにお酒を飲むスタ じわと盛り上がりつつある。パン飲み そして近年では「パン飲み」 おつまみパンや惣菜 トインでパンとお がじわ

果たして、パン飲みとはどんなもの

を楽しむ人が多いという。

#### アウトドアブームで 再発見される チーズならではの魅力

キャンプや登山などの、野外でのアクティビティが流行する 昨今、エネルギー補給の行動食にチーズを選ぶ人が増えて いる。それにはチーズならではの理由があるという。行動食 としてのチーズについて、アウトドアの専門家に話を伺った。

響もあり、登山ブームが再燃 している。特に中高年の登山 人口が増え、思わぬ事故も増 えている。その意味でも万が 一のための「行動食」の携行 は必須だ。何かあったとき以 外にも、激しいエネルギー消 費を補うのに欠かせない。行 動食は基本的にすぐに熱量と なる、甘くて高カロリーなも のが多く、スポーツようかん やエナジーバーなどが挙げら れる。

さらに、山行に取り入れる 際にはゴミが出ないなどの利 便性も決め手となる。チーズ は行動食にする際にもその点 で適していると神奈川県オリ エンテーリング協会 常任理 事の松本剛氏は語る。

「個包装のチーズはかさばら ず、アルミ包装ならゴミも小 さくなります。ザックの隙間 に詰められ、食べるときに手 が汚れないのも魅力です」

一方、エネルギー補給の 意味合いが強い行動食には、 気分転換の側面もあるという。 「カーリングでプレーの合間に 間食をとる『もぐもぐタイム』 が話題になりましたが、これ も広い意味では気分転換の ための行動食といえます!

そして、山行で食べる行動 食が好みの味であることは大 切だと松本氏は言う。

「塩気や甘みのあるものは体

昨今のキャンプブームの影が喜び、うれしい気分になる ものです。チーズは嗜好性 が高く、その味わいが魅力。 夕食の料理にも使えるので、 持っていくと重宝します」

登山のときはナッツを持ち 歩くことが多いという松本氏。 ボトルに入れたナッツにドラ イフルーツや粒タイプのチョ コレート、チーズを加えると この上ない気分転換になると

「チーズを加えるなら、夏場 も溶けずに常温で持ち歩くこ とができ、火を加えると溶け るタイプのものがあったらさ らに使いやすいですねし

チーズはエネルギー源とな るだけでなく、たんぱく質や カルシウムなどの栄養素が摂 れる食品でもある。今後さら に機能性が高まることで、災 害時などに心身を満たす食材 になり得る可能性を秘めてい るといえるだろう。



チーズなどの燻製。ほかにもフォン デュやアヒージョなど、チーズを使っ た料理は定番となっている。



#### 取材協力 松本 剛 (まつもと・つよし)

神奈川県オリエンテーリング協会 常任理事 野外活動の指導者として活動を始めて35年。地 域の青少年指導や公的施設の管理運営などを経 験し、今もなおライフワークの一環として活動中 流行を意識しながらも流されず、自然と環境を生 かしたシンプルなスタイルを探求中。

#### 韓国料理を楽しめる新ブランド「K-KiTCHEN」をスター



意識するのは、

そのため、

より見た目が良くお やはりSNS映えで 料理を楽しむ様子を発信するときに



要冷蔵 K-KiTCHEN ヤンニョムチキン \*チーズは商品に含まれておりません。

# チーズが主役の韓国料理新大久保で発展した

日本でも大ブー 「日本の若者たちが新大久保で韓国 韓国ではチーズはトッピングとして控 ズをつけて食べるチーズタッカルビは えめに使うのだと朴さんは言う。 辛い味つけの鶏肉にたっぷりのチ ムになった。 しかし、 ব্

## また、 健康志向の - ズもヘルシーのの高さから

チーズを楽しんではいるが、 重ねるにつれてチ-する意識に若干違いがある。 人たちは老若男女を問わず抵抗なく 韓国と日本ではチーズに対 ーズのとり方にお 年齢を 韓国の

で発展しているなと思います」

で食べられるチーズを使った韓国料

韓国とは違うオリジナリティ

ったのではないでしょうか。日本 しそうに見える今の形に変わって

> 発展させてきた日本らしいエピソ 脇役となる韓国のものとは似て非な 大久保で発展したもので、チーズが さまざまな国の料理をアレンジ 日本人が韓国のものだと考えてい 東京のコリアンタウンである新 チーズをたっぷりと使った料理 日本独自のものなのだ。 えるだろう。 これは 「例えば低脂肪や減塩のチーズを選 いても健康志向が高まるのだという

けではなく、 あくまで-また、 体をいたわる料理が多い。 単体でチーズを食べる習慣はなく 菜と一緒に食べることが多いです。 グしたサラダやカプレー の高さから、日本ではあまり見かけ 食同源」がある。 で若い人が食べるイメージです」 ビやブルダックはカロリ 韓国料理の基本的な考え方に「薬 チーズを多く使ったタッカ リコッタチーズをトッピン トッピングとして使います。 -ゼなど、 ーが高い の

は販売されていることがわかる。 ない低脂肪や減塩のチーズが韓国で 野菜をたくさんとれる 韓国料理は辛いだ 健康意識

開発は、

チーズの新たな可能性を広

かには疑問が残る。健康志向の商品

げてくれる鍵となるだろう。

売られているという徹底ぶりだ。

## 康を意識 した商品開発は

に進化したといえる。 ドア料理で火が付いた、チ て健康志向が低いわけではないが とを意識し、 とろけるさまをSNSで共有するこ ヒージョやフォンデュなどは、 ズが主役となる料理が多い。 ーズを食べるときに意識している 量も見た目も派手な形 日本は決し ーズのア アウト

日本ではチーズを使う場合、 たな可能性を広げる鍵 チ

ども用のチーズは月齢別に4種類が

韓国広場 東京都新宿区歌舞伎町 2-31-11 電話:03-3232-9330 東京・新大久保に創業して30年、韓国食材やコスメを取り扱う卸 小売業者として、多くの一般消 費者のニーズを満たすだけでな く、新大久保の食を支え、韓国 と日本の懸け橋となっている。

プロセスチーズが

急速

が使われるようになって 理にプラスするだけではなく、 クや飲食店の料理にもチ ーガ ーチェ ģ

ダックやチーズバックリブが挙げら 飲食店の料理でいうとチーズブル 年代後半に売られるようになった ーズバックリブが元になっている ーズハットグなどが流行しました 日本のチーズタッカルビは ーズを使った その後

今ではさまざまな韓国料理に使わ

18年以降は第3次韓 を好む若い 韓国のアイ エンタ-故郷である全羅北道の任実で、 代からと意外と浅い。 での歴史は朝鮮戦争後の19 れるようになったチーズだが、

ます増えている。 食のトレンドの中で際立っている チーズを使った料理の存在 なぜここまで韓国料理 韓国広場の朴潓仁さん、 コリアンタウンの食 ーズの関係や流 -ズが使 チ であることから、

ぐ

日本でもブームとなったチーズ タッカルビ。チーズをたっぷり使 うのは日本ならではだ。

のが、 卸小売を行い、 で30年にわたり幅広く韓国食材の 行の背景について、東京・新大久保 にチーズが使われるようになったの われている。 に家族で囲めるような料理に至るま ズタッカルビやチーズチキンのよう などのスト 韓国料理とチ チーズハットグやチーズボ さまざまな料理にチー

健康志向の高い韓国の人たちはリコッタチーズを

サラダにトッピングして食べることが多い。

世代を中心に、ファッションやコスメ テインメントとカルチャ そして韓国の食文化に親しむ人がま 年頃から断続的に続いている韓流 テレビドラマに端を発し、 ルやドラマ・映画などの、 ムといわれており、

いるのですが、

そこで売ら

メンやトッポギにチ-

や軽食の店が学校の前に軒

るスト

を連ねて れるラ 自然にトッピングとして広まりま 辛いものとチーズは相性が良いので 販売されるようになってから、 た」と朴さんは語る。 「韓国には粉食と呼ばれ なスピードで韓国の食卓に定着して 変わりがないといえる。韓国の場合 も日本と同様に、 -ッピングして楽しむのは定番です! ったことがわかる。

韓国ならではの辛い料

韓国料理とチーズ韓流ブームとともに広がる

料理のトッピングから軽食へ急速にチーズが広まり

日本はその始まりこそ古いものの 本格的にチーズが普及したのは戦後 つくったのがその歴史の始まりだ。 **人の宣教師が山羊乳のチーズを** 実質的にはさほど 韓国の美食の 韓国 ベル れます。 のではないかと思います」 ホットスナックの始まりで、 チーズスティックがチ

ホッ ー ズ

06

が創る

可能

とチーズの関係や、日本での広まりについて話を聞いツを持つ料理に注目が集まっている。そこで、韓国にもチーズタッカルビやチーズハットグなど、韓国にSNSへの投稿が発端となって広まるものも多い。とろ~りととろけたチーズを使った料理は食欲をそそとろ~りととろけたチーズを使った料理は食欲をそそ

た料理

ズを使った料理は食欲をそそり

#### 季節の食材をクラッカーにトッピング

#### チーズスプレッドの秋野菜カナッペ

#### ● きのこ×ミックスビーンズ

#### 材料(6個分)

#### ロルフ チーズスプレッド (ハーブ&ガーリック風味) ・・・・ 1個 しめじ、まいたけ、えのきだけ ···· 各90g にんにく(みじん切り)・・・・・・ 1かけ分 ミックスビーンズ(水煮) ····· 25g クラッカー ・・・・・・ 6枚 ドライパセリ ・・・・・・・ 小さじ1/4 イタリアンパセリ ・・・・・・・ 適量

1. しめじは石づきを切り落とし手でほぐ す。まいたけは手でほぐす。えのきだ けは石づきを切り落とし2等分に切る。

塩・こしょう・オリーブオイル ・・ 適量

- 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、 にんにくと1を入れて炒める。
- 3. 2にミックスビーンズ、ドライパセリ、塩・ こしょうを加える。 4. クラッカーにチーズスプレッドを塗っ

て3をのせ、イタリアンパセリを添える。

#### ●さつまいも× れんこん

#### 材料(6個分)

ロルフ チーズスプレッド	
(ハーブ&ガーリック風味)・・・・・	1個
さつまいもスライス ・・・・・・・・・	6枚
れんこんスライス ・・・・・・・・・・	6枚
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
クラッカー ・・・・・・	6枚
ディル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	適量

- 1. 多めのサラダ油をフライパンに熱 し、さつまいもスライス、れんこん スライスを揚げる。
- 2. クラッカーにチーズスプレッドを塗 り、1をのせてディルを添える。



ロルフ チーズスプレッド (ハーブ&ガーリック風味)

クリームチーズを使用したチーズス プレッドです。ハーブの香りとガー リックのうま味を味わえます。

#### ご飯と一緒に混ぜて完成

#### チーズチュモッパ

#### 材料(8個分)

1	ロルフ ベビーチーズ(プレーン)・・・	⋯4個
	クイックパック シャウスライス ・・・・	⋯4枚
,	ご飯・・・・・・・	1合分
	たくあん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
:	キムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	100g
,	小ねぎ(小口切り) ・・・・・・・ メ	さじ4
į	韓国のり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	…8枚
,	ごま油・・・・・・・・・・・・ メ	さじ1

クイックパック シャウスライス

日本ハム

びきポークスライスです。

ヤウエッセンのお肉\*でつくったあら

\*シャウエッセンに仕上げる前のお肉を活

1. ベビーチーズとたくあんは8mm 程 の角切りにする。

チュモッパとは

- 2. ご飯に1、キムチ、小ねぎ、ごま油 を加え混ぜ合わせ、8等分して丸く 握る。
- . 韓国のり2枚の上に2をのせる。シャウ スライスを2つに折って上に2をのせる。



ロルフ ベビーチーズ (プレーン)

宝幸 マイルドでコク深い チーズの味わいをお 楽しみください。

## 一ズをたっぷら り時 つ を と簡単 0

シピをご紹介

本格シチューも角煮で簡単に

#### 角煮のみそチーズシチュー

#### 材料(3~4人分)

料理をおいしく!
ロルフ とろけるチーズ ·····50g
鎌倉煮 和風豚角煮 みそ味・・・・ 2パック
ペコロス・・・・・・ 10個
にんじん 1本
ブロッコリー ・・・・・・・・・・ 1/2個
ミニトマト ・・・・・・ 8個
水······150ml
赤ワイン · · · · · 50ml
ウスターソース・・・・・・大さじ1・1/2
黒こしょう ・・・・・・ 適量

- ペコロスは皮をむく。にんじんは 皮をむいて乱切りにする。ブロッ コリーは小房に分ける。
- 鍋にペコロス、にんじん、水を入 れて火にかけ、ゆでる。ここへ鎌 倉煮、ブロッコリー、赤ワイン、 ウスターソースを加えさらに煮る。
- 2にミニトマトを加え軽く火を入れ 黒こしょうで味を調える。とろける チーズを加えふたをしてチーズを



Retary 5, l, U, U & III

#### たんぱく質量 1個あたり 4.4g

\*シャウスライスを 使用した場合

たんぱく質量 2個あたり 4.0g





#### カマンベールチーズのオリーブオイルがけ

#### ルフ カマンベールチーズ・・・・ 1個 カマンベールチーズの上に食べるオリー 黒こしょう ・・・・・・・・・ 適量

ゲクザク食べるオリーブオイル・・大さじ2 ブオイルをかけ黒こしょうを振る。



#### ザクザク食べるオリーブオイル

アーモンド、オニオン、ブラックオ リーブ、バジルなどの具材が入っ た、ザクザク食感の食べるオリー ブオイルです。パン、サラダ、魚の ソテー、パスタなどにおすすめです。 \* 開封後は、要冷蔵



ロルフ カマンベールチーズ

マイルドでクセの少ないカマンベー ルチーズに仕上げました。





#### 料理をおいしく! ロルフとろけるチーズ

中細カット(横幅6mm)にしたナチュ ラルチーズをブレンドし、家庭料 理をおいしく引き立てます。



#### 鎌倉煮 和風豚角煮 みそ味 鎌倉ハム富岡商会

豚ばら肉をみそベースの特製だれ で味付けし、やわらかく煮込んだ角煮。レトルトパウチ品ですので、 常温保存が可能であり、湯煎で温 めるだけで簡単にお召し上がりい ただけます。





盛り方次第で定番メニューが様変わり

#### 山盛りチーズのポテトサラダ

#### 材料(2人分)

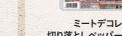
ロルフ かける3種のチーズ・・・・20g ミートデコレ 切り落としペッパーポーク・・・・30g

じゃがいも・・・・・・2個 ゆで卵・・・・・1個 グリーンオリーブ・・・・・・・・6粒 2. ボウルに1とペッパーポーク、グ

マヨネーズ・・・・・・ 大さじ1 粒マスタード・・・・・・ 大さじ1/2 オリーブオイル ・・・・・・ 小さじ2 塩・こしょう・・・・・・・ 適量 パセリ(みじん切り)・・・・ 大さじ1

宝幸





切らずに使える切り落としタイプ したペッパーの辛味が食欲をそそ

- 1. じゃがいもは皮をむき粗切りにし、 耐熱皿に少量の水とともにのせ、 ラップをして 500W の電子レン ジで3~5分加熱し、熱いうち に潰す。ゆで卵は大振りに切る。
- リーンオリーブ、マヨネーズ、粒マ スタード、オリーブオイル、塩・こしょ うを入れ混ぜ合わせる。
- 3. 2を器に山になるように盛り、パセ リ、3種のチーズをかける。



切り落としペッパーポーク 日本ハム

#### 前日仕込んであとは焼くだけ

#### やわらかスペアリブのチーズ添え

#### 材料(2~3人分)

ロルフ チーズフォンデュ・・・・1個 1. パイナップルは皮と芯を取り除き、1/2 スペアリブ

パイナップル ・・・・・・・小1個 にんにく(すりおろす)・・・・2かけ分 塩・こしょう ………適量 しょうゆ ・・・・・・・ 大さじ1・1/2 3.2と角切りのパイナップルを180

#### 【付け合わせ】

紫キャベツ・・・・・・1/4個 紫玉ねぎ・・・・・1/2個 塩・こしょう・・・・・ 適量 オリーブオイル ・・・・・・ 適量

麦小町ちゃん

管理しています。

材料(2人分)

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。牛産\*

から処理、加工、物流、販売まで

ニッポンハムグループで一貫して

\*一部グループ外から子豚を導入しています

これは便利 ロース生ハム・・・・・ 4枚

ショートパスタ ・・・・・・ 60g

レーズン・・・・・ 20g

オリーブオイル ・・・・・・・ 適量

白ワイン · · · · · · 40ml

おつまみがパスタの具材に変身

- 個はすりおろし、残りは 2cm 角に切る。
- (国産豚肉 麦小町®) ・・・・・・6本 2. スペアリブに塩・こしょうを振り、 1のパイナップルのすりおろし、に んにく、しょうゆを合わせ一晩漬 け込む。
  - 度のオーブンで 20 分程焼く。
  - 4. 紫キャベツと紫玉ねぎはくし切り にし、天板に並べ塩・こしょうを 振り、オリーブオイルをかけ、180 度のオーブンで 15 分程焼く。
  - 器に3と4を盛り、チーズフォン デュは表示通りに電子レンジで 加熱し、器に添える。



ロルフ チーズフォンデュ

3種のチーズ使用のチーズフォン デュです。レンジで温めるだけで、 お楽しみいただけます。 \* 製品中、チェダーチーズ 16%、ゴー ダチーズ 12%、エメンタールチーズ 4%使用



#### チーズドルチェのカクテル

一瞬で本格デザートのできあがり

#### ●抹茶×あんず×粒あん

#### 材料(2人分)

小さなご褒美 ロルフ チーズドルチェ 抹茶・・・・ 4個 粒あん・・・・・・・ 大さじ2 ドライあんず ・・・・・・・・・・・ 4個

チーズドルチェ抹茶は2等分する。 器に1、粒あん、ドライあんずを

#### ●ピスタチオ×甘栗×焼き芋

#### 材料(2人分)

小さなご褒美 ロルフ チーズドルチェ ピスタチオ・・ 4個 甘栗・・・・・・6個 焼き芋····· 40g

- 1. チーズドルチェ ピスタチオは 2 等分する。
- 器に1、甘栗、スプーンですくっ た焼き芋を盛る。



#### ロルフ スモークチーズ 宝幸

熟成チェダーチーズを使用し、 チーズの旨みを味わえるスモーク チーズです。チーズの旨みと桜の チップでじっくり燻製した豊かな 薫りをお楽しみください。 \* チーズ分中、アイルランド産熟成チェダーチーズ10%使用 (1年熟成)

#### スモークチーズ薫るおつまみパスタ

- ロルフスモークチーズ・・・・・・6個 1. たっぷりの湯に塩(分量外)を加え パスタをゆでる。スモークチーズ は粗みじん切りにする。
- にんにく(みじん切り)・・・・1かけ分 2. にんにく、レーズンをオリーブオイ ルで炒める。香りが出てきたら白 ワインを加え塩・こしょうで味を調 える。
- 塩・こしょう・・・・・・ 適量 3.2に1を加え混ぜ合わせて、器 に盛り、生ハムを添える。



#### これは便利 ロース生ハム 日本ハム

塩辛さを抑えたまろやかな味わい と、しっとりとした食感がお楽しみ いただけます。青森県にある生ハ ム専用工場で、徹底した衛生管理 と品質管理のもと、製造・出荷し ています。





たんぱく質量 1人あたり

3.7g



たんぱく質量 1人あたり 2.7g

#### 小さなご褒美 ロルフ チーズドルチェ 抹茶 宝幸

クリームチーズをベー スになめらかな食感 に仕上げたチーズデ ザートです。京都産 宇治抹茶を使用し、 抹茶の濃厚な旨みと 渋みを味わえます。



宝幸 クリームチーズをベー スになめらかな食感 に仕上げたチーズデ ザートです。ピスタチ オの風味と食感をお 楽しみください。







溶かして乳化させる。乳化が狙い通りに進んでいるかの確認は、 作業員の手の感覚に頼る部分が大きい。②星形チーズの製造 過程。釜で熱せられたチーズが星形に絞り出される。

③サラダ の仕上げにトッピングして彩りを添えるだけでなく、溶けにく い特性を生かしてスープやハンバーグなど熱い料理にのせたり、 手作りパンのフィリングなど幅広い用途に対応できる。

ズに関わっています」(石井)

八木と同期入社の石井は、

属され、新人ながら、

ス」などはプロセスチーズと呼ばれ ぶ「ベビーチーズ」や「スモークチ 類は、スライスなど加工用のナチュ ざく分類される。 スーパーマーケッ 保食品の製造・加工・販売を行 などで販売され、家庭の食卓に並 ーである株式会社宝幸。そこ - ズと、プロセスチーズに大 製造、販売しているチーズ

術を生かし、2011 年に市販用 宝幸では事業開始当初から製造し いた業務用個包装商品の経験と技

われるチーズは、発酵食品のため

敗されるようになった。 るナチュラルチーズを原料として 一次世界大戦で米軍が栄養価の高 年前、家畜の乳からつ

二次世界大戦後に生活が洋式化し、 ズを食べるようになったのは、第 日本で一般消費者が本格的にチ れた影響が大きい。 960 年代から学校給食に導入

プロセスチーズをつくる工程は

熱、攪拌して熱くとろける状態に 材料を追加して混ぜ合わせ、乳化釜 なったチーズは、充填と成型ののち へ乳化剤とともに投入する。釜で加 を粉砕し、完成品の配合に合わせた スることで進められる。 原料チーズ チュラルチーズに複数の変化を与

こが面白い」と石井も続ける。

ーズ特有の難しさについて、「そ

感も変わっていきます。この変化に 浮かべて、日々、検証しながらチ 対応できないと、商品の安定生産が 乳酸菌によって熟成が進むので **言います。完成イメージを常に頭に** 合えはないので何よりも経験が物を のか、味が変わるのか、今も明確な **難しい。学術書や論文を調べても** ナチュラルチーズは生き物です ょっとしたことで見た目も味も質 ズはなぜ伸びるのか、乳化す

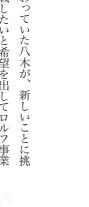
後から旧大和工場で商品開発部に配 ズを得意先の希望にそってつくる多 パウダーなど、さまざまな形状のチ へと移転することになった。移転後 生産能力を持つ現在の大和プラント 備更新に対応しやすく のは間違いないとみられたため、設 ていた。チーズの需要が増えていく 大和工場だが、チーズ人気の高まり こともにフル稼働するのが常態化し 大和プラント開設にあたって開発 ペースト、ダイス、シュレッド 1・5 倍の

ど、業務用を中心に製造してきた旧 入れたりのせたりするチーズな コンビニのサンドイッチに使う ズや、ファミレスのハンバーグ

株式会社宝幸 ロルフ事業部 ロルフ大和プラント 製造課 課長 裕明 冷凍食品の製造を経て、 に携わる。生産管理から。 製造ラインの総合管理を担 チーズ製造 備投資など、 当している。

### 業務用商品で培った技術と経験を生かし 市販品の新しいチーズ市場を創りたい

デンマークの J. ハンセン社と技術提携し、チーズブランド 「ロルフ」 を 1964 年にスタートさせた株式会社宝幸。 半世紀を経た今、業務用チーズでトップクラスのブランドに成長し、市販品チーズによる新しい「食べる喜び」を届けている、 ロルフの未来を担う責任者の2人を訪ねた。



いしい あつし

入社時からチーズの商品開発、新プラ ント立ち上げに携わり、業務用商品だ けでなく、市販品の開発も担当している。

却してみたら、狙った硬さにならな いこともありました」(八木) 断がしづらい。大丈夫だと思って冷 かった。でも、 た目で出来の良しあしがわかりや 冷凍食品で扱って スの新製造ラインを立ちら **大和工場での経験を経て、ベビー** たいと希望を出してロルフ事業 チーズは初見では判 いた惣菜は、

品開発担当として始動に関わった。 現在の場所に移転したときには、

大和プラントで製造されている商品の一部。大和プラン



トでは常に300種類以上のアイテムを製造している。



定して製造できるようになるまで苦 売してからもトラブルが多くて、 星の形が定まらなかったんです。 ニューに彩りとして人気のチーズだ。 ものもありますが、星形については 「発案から数カ月で製造販売できる して市販が始まった星形プロセス ~3年かかりました。 -ズだ。子ども向けやハレの日メ ました」(石井) なかなか 安 発

大状に

そ

溶けないチ の蓄積があります。 当社は業務用のさまざまなニーズに は日本ならではだと思います。 術力のたまものだ。 成型できるのは宝幸が培ってきた技 きめ細かく対応してきた経験と技術 な製品だ。角がきちんとついた星を 一耐熱性のあるチーズを開発す など熱い料理にのせても溶けにく 星の形を楽しめるという画期的 - ズをと指定されて輸出 そのおかげで る 0

も前に、

ある程度の準備

-やハンバ・ 担当の発案に対し、 して現在、 前に遡る。ニーズが急増していたサ 八木の役割だ。 や性質など多様なニーズに応えられ の多品種小ロットに対応している。 と市販品を合わせて30 を業界で初めて確立させたのだ。 ズ製造で、 る技術力維持が、業務用チ イコロ状(ダイス)業務用プロセスチ きっかけは、石井と八木が入社する シェアを続けられる理由だろう 多品種需要に対応する石井ら開発 宝幸が業務用チ り出しカットする一貫製造ライン 新製造ラインを整えるのが 熱いチーズをシー 大和プラントでは業務用 そのためには、新商 製造工程を調整 0種類以上 ーズで

形

ズは、カレ

が必要になるという。 ロルフ事業部内での定期的な情報 それらを検討 レン

交換会議などを通じて将来のト 立てるのも重要です。 も考えながら、設備投資の計画を





# するとき、ニッポンハムグループ

ころです Á

セー

# 材同士のシナジー

を思えば、 は同17・6キロ、 日本の約11倍の27・6キロで世界 フランスの一人当たり年間消費量は の年間消費量は2・5 プロセスチーズ大国のアメリカ まだ増加が見込めそうだ。 すぐに同程度とはいかず 約7倍であること キロ

製造現場はどこも同じよう 新しい業務の進め方を模 将来の労働力人口減少 な課題

# ズで躍進した

#### グループ会社から製造機械や部品に りで連携して新規購入以外の選択肢 ついて情報が共有され、横のつなが ンハムグループの良さを実感すると を得られることがあります。 ード面だけでなく、 (八木)

ニッポ

未来の問題に備える労働力減少や原料不足など の連携により実現している。

# や生ハムなどとチーズを合わせる食 もグループ会社間

日本国内では、 ズの一人当た

索しないとならない。 るだろうが、 また、カルシウムが豊富で高たん な食品だという点も、 ししている。 増産が必須にな 消費拡大

が大きいのです」(八木) はどうしても人の手作業に頼る部分 を抱えていると思うのですが、 熟練した職人の存在は宝幸の強み

# チーズも価格上昇してい

ーズ離れが起き

が上がり、

ます。高いからとチ

なっても、

「ナチュラ

いと考えた新商品です。生乳の価格

事業部が掲げたビジョンは を始めよう」 大胆な挑戦をしていきたいと考えて いる。2023 年になってロルフ 「新しい

失敗してもいいから新 やってほしいですね。 5指す未来は同じ 3場は違えど、 学べることも多 ただ、 いことを いので、 を迎える。 世代へ引き継がれ、 術者の知識と経験が、 しい「食べる喜び」を届ける未来が ロルフは来年で販売開始から60

業務用で培われた熟練技

家庭の食卓に新 新たな形で次

「若手には、

必要だ

は避けなければならない だが、それが未来の弱みになること などに関しては、品質ムラを抑える ためにも今後はデジタル化を進める ズの熟度、硬さの確認や乳化

必要があると考えてい 労働力減少だけでなく、 化が喫緊の課題で チ

酒のような関係になる新ジャンルだ。 原料である生乳の不足も予想されて ナチュラルチーズの割合を低減した、 いる。そこで開発、 ーズとの違いはビ 同等のおいしさを届けた ルチーズの調達が難しく ・シリ -ズだ。通常のベ 発売されたのが ルと発泡 挑戦と失敗について立場の違いが

新しいベビー

を切り開きま 向けるのは「新しい市場」だ。 しい市場を開きたい」(石井) 「個包装タイプのロルフのベビ ーズは『おつまみ』市場 した。もっと大胆に新

ぬよう、

少しでも食卓で親しみやす

い存在になればと思います」(八木)

ーズの特性を理解したうえで、

出したいです」(八木) メニューになるような市販品を生み 経験を糧に、チーズひとつで新し 「業務用でトレンドと関わってきた

なり ばならないと思っています」(石井) 傷が深すぎると開発がただの作業に わかっていても失敗は傷つきます かねないので、失敗しすぎな こちらでバランスを見なけ

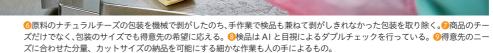
成功する方法を見つけるまで、恐れず 返して確実に成功する方法を獲得 成功が、一番怖いんです。 加減に苦慮しているという石井に対 いと安定生産につながりません。 は「失敗してくれた方がい 「製造課としての視点ですと、偶然の しつつ製造面での責任感が強い 開発課の若手育成という面でさじ 積極的にいろいろとチャ -&エラ してほしい」(八木) 失敗を繰り い」と言う 必ず

ある八木と石井が、そろって関心を

開発課若手メンバーと新規開発品を試食する石井(左から3人目)と八木(右から3人目)。若手と同じ目線で一緒に活動していくタイプだという2人には、若い世代への技術の伝承と新しい商品、新しい







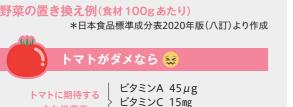
\*令和 4年度農林水産省「食料需給表」調べ



#### 代わりの野菜でおいしく食べよう!

苦手な野菜を何かのきっかけでおいしく食べられるように なることが理想ですが、どうしても食べられない場合は、 思い切って苦手な野菜の代わりに別の野菜を食べて、必 要な栄養素を摂るのもよいかもしれません。

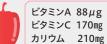
#### + 野菜の置き換え例(食材 100g あたり)



カリウム 210mg

#### 、これでもOK! ∕-----

#### 赤パプリカ





ブロッコリー ビタミンA 69μg ビタミンC 55mg カリウム 210mg



ビタミンC 76mg カリウム 190mg

これでもOK!

#### ブロッコリー



ビタミンA 69µg カリウム 210mg



豆苗 ビタミンA 250µg ビタミンC 43mg カリウム 130mg

#### なすがダメなら 😣

なすに期待する

カリウム 220mg 32μg 食物繊維 2.2g



カリウム 200mg 78μg 食物繊維 1.8g



ほうれん草 カリウム 490mg

#### きのこがダメなら 😣

きのこ\*に期待する

ビタミンB<sub>2</sub> 0.12mg 食物繊維 4.5g

\*えのきだけ、しいたけ、エリンギ、まいたけの平均値

#### これでもOK! /



ビタミンB<sub>1</sub> 0.12mg ビタミンB2 0.10mg



ビタミンB<sub>1</sub> 0.24mg ビタミンB2 0.13mg

ただし、苦手な野菜にチャ レンジすることを諦めない でくださいね!



セレッソ大阪アカデミー 栄養サポート担当管理栄養士

#### セレッソ大阪 トップチームの若手選手たちに向けても 栄養講習会を開いています

講習会の受講前後で、選手たちの食事(バイキング形式)に変化があ るかを確認しました。



主菜や果物、野菜など、食べる品目が増え、彩りもぐっと良くなっています。

■ サッカー選手にとって重要な栄養素と食品の例 ■			
ビタミンCが豊富な 食品の例	野菜(ピーマン、キャベツ、ブロッコリーなど) いも類(じゃがいも、さつまいも) 果物		
ビタミンDが豊富な 食品の例	魚 ( 鮭、さんま、ヒラメなど ) きのこ類 (しめじ、干ししいたけなど)		
鉄分が豊富な	動物性食品:レバー (豚、鶏)、牛もも肉 (赤身)、サバ、 カツオ、あさり		

植物性食品:大豆製品、小松菜、水菜、ほうれん草

は酸素を運搬する能力に関わってお るといった、 づくりに関わる栄養素であるビタミ ミン C が鉄の吸収を助けたり、 わせて野菜を食べると、野菜のビタ で野菜をおい など、肉や魚と一緒に調理すること ン C と魚のビタミン D が摂取でき あります。さらに、 野菜が苦手な人でも、 持久的なパフォーマンスが求め 汁物や鍋物

が苦手なら、豆乳や豆腐、大豆ミー 納豆が成長期におすすめです。納豆 トなどの大豆製品を食べるようにし る食品としては、 カルシウムを含む

しく食べられる場合も 肉や魚と組み合 Ć が、

ける組み合わせについても伝えて

ます。 伴い、鉄の需要も増えるため、講習 成長期の真っ只中です。 を一緒に食べると、 らも摂取できます。 豆製品やほうれん草、 む食品には癖の強いものが多く、 大切な栄養素です。鉄分を豊富に含 セレッソ大阪アカデミーの選手は 動物性たんぱく質の摂れる食材 その場合は納豆や豆乳などの大 を苦手とする人は多いです 吸収率が高まり さらにビタミン 小松菜などか 特

体の成長に

ら栄養素を摂取するのが望ましいで

栄養素のひとつです (上表参照)。 られるサッカー選手にとって重要な

鉄分は月経のある女性にも

サプリは効果的な栄養素を補うのに

調不良、 事ができないなど、事情がある場合 のは非効率的です。アレルギー いものもあり、あれもこれもと飲む トは、単一の栄養素しか摂取できな るのも手です。しかし、 素の補給に、サプリメントを利用す 時間や場所の制限があり食 サプリメン -や 体

たんぱく質が支える

#### スポーツ栄養学からみる、食と健康

#### 日本ハム(株)中央研究所 管理栄養士

「北海道日本ハムファイターズ」および「セ レッソ大阪」「セレッソ大阪アカデミー」 のチーム・クラブの選手育成の一環とし て、科学的知見に基づく栄養サポートを 行うほか、地域活動として各地で成長期 の子どもたちや保護者、指導者に食事を とること、食事を楽しむことの大切さを伝 える食育セミナーなども開催している。現 在 3 名の管理栄養士が活動中。

栄養動画の配信を行い、 がある場合を除いて、 な食べ物にもチャレンジするよう伝 ため選手たちには、食物アレルギ できる可能性が高くなります。 一環としてアカデミ 昨年、栄養サポ-

があります。 が増えるので、 出される食事の選択肢が少ない場合 られる食品や料理が多ければ選択肢 国内外含めた遠征先では そんな状況でも、 十分な食事量を確保 ーの選手向けに なるべく苦手 その 食べ

ただし、

品で摂取できるなら問題ありません。

らの食品に含まれる栄養素を他の食 もし苦手な食べ物があっても、

それ

#### 偏食・好き嫌いへの対処法

北海道日本ハムファイターズとセレッソ大阪、セレッソ大阪アカデミーの栄養 サポートを行っている日本ハム(株)中央研究所の管理栄養士が、アスリートの 食と健康に関する情報についてお伝えします。今回は、偏食・好き嫌いへの対 処法について紹介します。また、ファイターズの五十幡亮汰選手とセレッソ大阪 U-18小松塁コーチに、食の好き嫌いへの向き合い方を聞きました。

> +++メリットとは?偏食を克服する

物しか食べられないほど重度の偏食 が、その程度がひどい状態を偏食と してしまう可能性があります。 いいます。ごく一部の限られた食べ 体に必要な栄養素が不足

手な食べ物」として挙げることが多 いのは、主に野菜、きのこ、魚です。 る小学生~高校生の選手たちの栄養 セレッソ大阪アカデミーに所属す ・トを担当する際に、彼らが「苦 方法とは? 偏食を改善する

そして、 料理に混ぜたり、細かく切ったり れたら褒めてあげましょう。 おいしそうに食べることが大切です めにも、食卓に出し続けて、家族が べられるようになることもあります のを知ることで、苦手な食べ物が食 友だちがおいしそうに食べているの 食卓を囲むようにお伝えしています いように、なるべく楽しい雰囲気で 苦手な食べ物を出す際は、好きな レンジする機会を減らさないた お子さんが少しでも食べら 好きな選手が食べて

特定の食品や料理を好んだり避け

ましいと思います。 そのため、味覚が発達中の子どもの を改善するのは難しくなりがちです 大人になるほど、好き嫌いや偏食

食べられない食品にどのような栄

うちに、少しでも改善できるのが望 食事への苦手意識を持ってしまわな させようとすることで、 保護者の皆さんには、 お子さんが 無理に食

たんぱく質は動物性と植物性のもの を摂取することが必要です。 水化物)から摂ることと、 の摂取エネルギ ーを生成するためには、

筋肉の合成効率がアップすると考え に関わる栄養素であるビタミンB群 られています。筋肉合成に必要なエ 毎食まんべんなく摂取することで ら食べられる場合もあります。 原料が魚でも、練り物や加工食品な 品などからも摂取できます。 素が摂取できる代替食品を探しま 養素が含まれるかを調べ、 たんぱく質は一日の食事の中で 魚は主にたんぱく質の供給源 他には肉や卵、大豆、 たとえば魚が食べられない ーの半分を主食(炭 筋肉合成 その栄養 また また 乳製 加え

かけを提供できたと感じています。 食べようと思った」などの声が聞か から「野菜が嫌いだけど、 マにした講習会後は、 した。食べ物の働きについてをテ 選手が食べてみようと思うきつ 参加した選手 しっかり

栄養素を摂るには? あっても効率的に 食べられない食品が

伝ってもらうなどして、お子さんが 菜を育てたり、調理や買い物を手 野菜が苦手であれば、 食事の準備に関わる機会を持たせる 工夫をするようにしましょう。 の好みの味つけにするなど、調理の 一緒にその野



8月時点で、盗塁数は チームトップ。今季は スタメンでの出場が増 えて、1点差を争う緊 迫した場面で盗塁を決 めるなど、チームに欠 かせない選手です。



(、)食べ物の好き嫌いはありますか?

#### プロ野球選手になるため、 苦手な野菜を克服!

小学生の頃は野菜全般が苦手でした。克服し たきっかけは、中学時代後半のときに「もっと良 い野球選手になるために、体づくりをしっかり していきたい」と考えるようになったことです。 野菜は体をつくり、体調を整えるうえでも欠か せない食べ物ですし、偏った食事をしていては いけないと思い、食べるようになりました。



野菜を食べるようにし始めた頃は、 どんな風に食べていましたか?

#### なるべく別のものと一緒に

最初は我慢して食べていましたね。ピーマンの 肉詰めなど、なるべく別のものと一緒に食べる ようにしていました。ただ、特に苦手だった、し いたけなどのきのこ類は、いまだに自分から進 んでは食べません。あれば食べるようにはして いますが。色や食感が苦手で……。

野菜嫌いだったことで、 送労したことはありますか?

#### 「出された食事は食べる」のがポリシー

子どもの頃から「出された食事は食べる」というのがポリシーでした。そのた め「できれば食べたくないな……」と思いつつ、食べてはいました。両親や中 学時代の指導者からは「食べ物の好き嫌いがあると、プロ野球選手になる 夢に近づけないよ」とはよく言われていました。幼い頃に野球を指導してく ださった方たちは、今でも僕は野菜が食べられないと認識しているようで、 会うと「野菜は食べられるようになったか?」と聞いてきます(笑)。





HOKKAIDO NIPPONHAM



偏食の選手がいた場合、

指導する選手たちの食の好き嫌いは

体重減少予防のため、「質と量」をチェック!

遠征時には、選手たちと一緒に食事をする機会も多いので、把握しています。これま

で指導した選手たちは皆、バランスよく食べる選手が多いです。ただし、食物アレル

ギーがある選手がいるので、その点は気を付けています。選手の保護者さんからの

食に関する相談は、「うちの子は量が食べられないんだけど、どうしたらいいか」とい

った内容が多いです。食事の栄養指導に関しては、中央研究所の管理栄養士さんが

サポートしてくださっているので、我々は現

場で、質と量を見るようにしています。僕自

身、現役時代は食が細く、たくさん食べても

あまり太れない体質だったので、体重を減

らさないように気を付けていました。

選手たちには成長期に必要な栄養を考えて、

バランスよく食べるように指導しています。

把握していますか?

小松コーチ自身は食べ物の メ 好き嫌いはありますか?

#### ピーマン嫌いを克服!

子どもの頃はピーマンが苦手でした。 でも、小学校1年生のある日、学校の 給食で出たピーマンの肉詰めがすご くおいしかったんです。「ピーマンって おいしく食べられるものなんだ!」と 思い、食べられるようになりました。 それからは何でも食べられるようにな り、現役時代は奥さんのつくってくれ るサッカー飯をしっかり食べて、不足 分をサプリで補っていました。奥さん はいろいろな本を参考にして、アスリ ートのためのバランスのよい食事を 品数多くつくってくれました。中でも、 納豆やオクラなどのネバネバした食 材は、特に意識して頻繁に食べるよう にしていました。

海外での食事で苦労されたことは るりますか?

#### 食べ慣れない食材に選手の食が進まず……

海外遠征と国内遠征とで一番違う点は、やはり食 事の面ですね。先日、選手18名、スタッフ4名でスウ ェーデン遠征に行ったときに出た主食は、日本で 食べているようなお米(ジャポニカ米)はなくて、ペ ンネやパンが中心でした。ライスが出たとしても、 水分の少ないインディカ米でした。我々大人は大 丈夫でしたが、選手たちの中には、食べ慣れない食 事のため食が進まず体重が減ってしまい、コンディ ション調整が難しくなった選手もいました。そうい った選手には、3食で一日に必要な量が食べられな い分、補食によって食事の回数を増やして、少しで も体重減少を防ぐように指導しました。



スウェーデン遠征時の食事 インディカ米は、粘り気が少 なくサラサラした食感で、風 味もジャポニカ米とは異なり ます。ほかにはサラダやチキ ン、パンなどが出ていました。

現在は、食事で意識していることはありますか?

五十幡選手がけがのり ハビリ中に食べた食 事。たんぱく質を魚、肉、 乳製品から摂れていま す。野菜を中心に品数 も多く、バランスよく



#### けが予防のため「バランスよく」を意識!

季節に関係なく、食べないと体重が落ちやすい体質なので、食事量には気を付けるようにしています。けがをして しまったときのリハビリ期間は、運動量が減ることで体脂肪率が上がったり、食欲が落ちて体重も減ってしまった りしがちでした。そのため、なるべく体組成の数値を保てるように、食事の量や内容には特に気を付けていました。 今は、けがをしにくい体をつくるために「バランスよく食べる」ことを第一に心がけています。そのうえで、同じたん ぱく質でも、自分の好きな肉だけでなく魚も食べるようにしたり、同じ栄養素でも、できるだけいろいろな食べ物か ら摂るようにしています。

北海道日本ハムファイターズ

背番号 50

1998年11月27日生まれ 投打:右投げ左打ち 外野手

中央大学出身。2020年にドラフト2位でファイターズに入団。50m 走5秒6という球界トップクラスの俊足を活かした、走塁や広い守備 範囲が魅力。プロ入り後は度重なるけがに悩まされたが、復帰後は 持ち味である全力プレーでファンを魅了している。



どのような指導をしていますか?

#### まんべんなく食べられることのメリットを伝える

栄養学的なところからのアプローチも効果的だと思いますし、 あとは、現在活躍しているトップチーム選手の体験談や、身近 な例を伝えてあげることです。食べられるものはなるべく多い 方がパフォーマンスの向上につながることや、自分にメリット があることをきちんと説明すれば、選手たちも理解してくれる と思います。

セレッソ大阪 U-18 コーチ

小松 辠

現役時代は、高さとスピードだけではなく足下の技術も兼ね 備えた長身 FW として、セレッソ大阪をはじめ5チームで活躍。 2017年シーズン終了後に現役を引退し、2018年シーズンから セレッソ大阪スクールコーチに就任。

その後アカデミーコーチとしてはガールズや U-15 のコーチを歴 任し、2023 年からセレッソ大阪 U-18 コーチに就任。



Report・Text / (株) ウララコミュニケーションズ Photo / ©H.N.F.

#### INFORMATION

#### 「統合報告書 | 「サステナビリティレポート」を発行



ニッポンハムグループは、サステナビリティ活動やESG 開示(Environment =環境、Social=社会、Governance =ガバナンス)、Vision2030、5つの マテリアリティ、中期経営計画 2023・2026 などの情報をわかりやすくお 伝えする「統合報告書」と「サステナビリティレポート」を発行いたしました。 「統合報告書」は、Vision2030 実現に向けてのガバナンス談義をはじめ、 ニッポンハムグループの「たんぱく質」への取り組み、事業活動の推進な どをご紹介しています。また、「サステナビリティレポート」では、大豆ミート や培養肉の開発など将来にわたって安定的にたんぱく質を提供するため の取り組みや、プラスチック容器包装の変更によるCO2排出量削減の取 り組みなどについて掲載しています。これら冊子のほか、Web 上で公開 中の「データブック」などと併せ、ニッポンハムグループの企業価値向上を

#### QR コードより、ご覧いただけます。



「統合報告書」 https://www. nipponham.co.ip/

ir/library/annual/



「サスティナビリティレポート」 https://www. nipponham.co.jp/ csr/report/

#### Vision2030 今年度の取り組み動画配信開始







ニッポンハムグループは、もっと自由な発想でたんぱく質の可能性を広げ るべく「Vision2030 たんぱく質を、もっと自由に。」を策定しております。 日本最大級のたんぱく質供給企業として、安全・安心でおいしい食品を安 定的にお届けする責任と使命を果たし、多様な食シーンにも対応していま す。昨年度からのプロジェクトである Vision2030 への取り組み動画を今 年度も引き続き配信を開始しました。ニッポンハムグループがたんぱく質 提供企業であり、食の社会課題解決への貢献企業であることの純粋想起 率を上げることを目的とし、今年度は「たんぱく質トラベラー・ぱくたん(た んぱく質の化身)」が登場し、動画をナビゲートします。従業員がぱくたん に解説することで、ニッポンハムグループの施策やたんぱく質の未来をご

#### 動画はこちらから



https://www. nipponham.co.jp たんぱく質の化身 ぱくたん

ぱくたんがたんぱ く質の世界を一緒 に学びます。ぜひ

## Rotary 2023年 秋号



#### CONTENTS

食からみえること

04 チーズのトレンドをめぐる旅

> Rotary のおいしいひと皿 チーズを楽しみつくす ホームパーティー!

ニッポンハムグループの人と技 宝幸 製造管理・商品開発

たんぱく質が支える スポーツ栄養学からみる、食と健康 偏食・好き嫌いへの対処法

北海道ボールパーク F ビレッジ Report

INFORMATION

ご覧いただけます

#### STAFF

表紙・本文デザイン/ 花岡 樹、小見山紗織、角田彩奈 (シンプルコミュニケーション) 表紙撮影/対馬一次 表紙スタイリング/駒井京子

日本ハム株式会社 広報IR 部 TFI: 03-4555-8024 e-mail: a.oono@nipponham.co.jp

## FVILLAGE Report

HOKKAIDO BALLPARK

### 8月10日はシャウエッセンの日

## パリッ!!とナイト開催

8月10日は「パ(8)リッ!!と(10)」の語呂合わせにちなみ、パリッ!!とし たおいしさと、こころがはじける瞬間をより多くの人に味わって楽しんで ほしいと制定されたシャウエッセンの日。シャウエッセン®をテーマとした パリッ!! とナイトをエスコンフィールド HOKKAIDO で開催しました。

8月10日にエスコンフィール ムグループのスタッフもコラボユニ ド HOKKAIDO で行われた、北 海道日本ハムファイターズ対埼玉 西武ライオンズ戦において、シャ ウエッセンの日を記念したコラボ イベントを開催しました。当日は スペシャルイベントや来場者プレ ゼントも用意され、たくさんの人 がエスコンフィールドで特別な日 を楽しみました。

イベントに駆け付けたニッポンハ 締めくくりました。

当日は試合開始前にファイタ-ズOBである杉谷拳士氏のスト ラックアウトが行われ、ボール が的中したカード枚数でロング シャウエッセンのプレゼント総 数を決定。ファイターズガー ルはこの日のために準備した 「シャウエッセンダンス」を披 露しました。

フォームをまとい、全員が一丸と なりイベントも盛況に。当日は杉谷 拳士氏のストラックアウトの結果か ら、用意していた 1,000 名様分の ロングシャウエッセンをすべて当選 者にプレゼントしました。客席を埋 めつくす観客の熱のこもった声援 を受け、ファイターズは6-5で勝 利し、シャウエッセン一色の一日を



名様にプレゼント。



も執が入りました。

#### 「理想の球場メシ」メニュー限定販売!





AIR-G' エフエムは北海道で圧倒的人気を誇る FM 局。選ばれたメニューは DI 龍太・暁夢 が試食して味つけを決定します。DIたちも太 鼓判を押す「理想の球場メシ」をお楽しみに!

TOWER 11 内にある AIR - G'エフエ ムのサテライトスタジオからオンエアさ れているラジオ番組、「G'-ora ~ジオラ ~」内の「Go! Go! タワー 11 フードホー ル | のコーナーで、リスナーが考えた 「理想の球場メシ」の中から採用された メニューを TOWER 11 フードホールで 限定販売します。ニッポンハムグルー プが提供するお肉を使った数量限定の メニューとなります。この機会にぜひご 當味ください。

#### 第2弾販売日 数量限定! 10/2~3



麦類とハーブ類. ビタミン F を加え た飼料で育った、うま味たっぷりな麦 小町を使い、豚肉料理の定番・生姜焼 きを提供します。

#### 第3弾販売日 数量限定! 10/30~31



黒毛和牛あぶりすき焼き丼

A4 クラスの和牛肩ロースを あぶってのせたすき焼き丼は、

大好評のうちに完売しました。

桜姫ちゃん

#### 桜姫を使った球場メシ

10 月最後の 2 日間は桜姫を使った球 場メシ。透明感のある桜色で、鶏狆特 の臭みが少なく、ビタミンEが豊富 な鶏肉です。乞うご期待!

番組の最新情報はこちら https://twitter.com/AIRG\_ora\_804





ロータリー 発行人

発行所

第59巻第4号 2023年10月1日発行 松田 知也 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.06-7525-3030 URL https://www.nipponham.co.jp/ 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 セザックス株式会社

制作

印 刷



