



# ハム大好き! あなたの お気に入りのハムは?

パンに挟んだり、焼いたり、サラダやスープの具材としても大活躍のハム。冷蔵庫に常備しているご家庭も多いのでは。コープの宅配でもたくさんの種類があります。組合員に、お気に入りのハムと選ぶ理由を聞いてみました。

**5** フレッシュロースハム

無塩せき

薄切りタイプ

賞 18日  
製 信州ハム  
(次回3月2回)  
(38g×3) 228円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
塩分が程よくハム本来の味が感じられます。いつもサラダやトースト、そのままつまみと、家族全員が大好きです。(加賀市 Nさん 50代)

**6** ペッパーロースライス

粗びきのブラックペッパーがアクセント

賞 30日  
製 信州ハム  
(次回2月4回)  
(220g) 348円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
厚みを感じるハムがたくさん入っていて嬉しです。胡椒がきいているのでパンにたっぷり挟んで食べています。(野々市市 Nさん 40代)

**7** 明宝ハム

国産豚肉をつなぎとあわせてつくる昔ながらのプレスハム

賞 64日  
製 明宝特産物加工  
(次回未定)  
(360g) 1,200円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
岐阜にドライブに行ったら買ってきます。おいしいのでコープの宅配で見ついたら、うれしくて注文してしまいます。(宝達志水町 Hさん 60代)

**8** 特級ホワイトももハム切落し

ノンモークだから白!

賞 30日  
製 信州ハム  
(次回2月4回)  
(110g) 275円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
肉類やソーセージが苦手な私ですが、少量のマヨネーズやコープのごまドレッシングなどで和えておいしく食べています。(小松市 Kさん 70代)

**9** 樽漬け仕込みももハム

国産豚肉を樽で熟成

賞 30日  
製 タケダハム  
(次回3月4回)  
(80g) 398円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
肉感があってボリュームのあるハムが好きで、トーストにのせて食べています。(金沢市 Sさん 40代)

**10** 鎌倉ハムのロースブロック

シンプルな原材料 国産豚肉使用

無塩せき

賞 20日  
製 鎌倉ハムクラウン商会  
(次回3月3回)  
(400g) 1,280円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
肉、食塩、砂糖、香辛料だけでできているのがとってもうれしいです。(金沢市 Nさん 60代)

## 人気のハムランキング! ベスト10

**1** 年間約20万点

CCOP こだわりロースハム スライス

無塩せき

私が選ぶ理由  
無塩せきで発色剤不使用だから気に入っています。厚みもちょうど良く歯ごたえもGood! 定期登録しています。(能美市 Kさん 50代)

賞 15日  
製 信州ハム  
(次回2月3回)  
(54g×2) 248円(税抜)

**2** 年間約42,000点

CCOP こだわりボンレスハム スライス

無塩せき

私が選ぶ理由  
脂が少ないのにバサバサしていないところが気に入っています。ホットサンドに溶けるチーズと一緒に焼いていただいています。(津幡町 Aさん 60代)

賞 15日  
製 信州ハム  
(次回2月3回)  
(54g×2) 268円(税抜)

**ロースハム**

豚の背中中のロース肉を使用

しっとり、マイルドな風味

肉のきめが細かく適度に旨味のある脂肪を含む

サラダ、ハムエッグに おすすめ

**ボンレスハム**

豚のもも肉を使用

ボンレスは骨のない(ボンレス)もも肉という意味

脂肪が少なく赤身が多く、加熱すると縮みやすい

あっさり 弾力がある

サンドイッチに おすすめ

**3** 年間約41,000点

CCOP ロースハム使い切りパック

3枚入りの低価格

無塩せき

賞 15日  
製 信州ハム  
(次回3月1回)  
(36g×4) 288円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
無塩せきの使い切りパックはなかなかないので、子どもたちに食べさせるために買っています。食べ応えのある厚さも気に入っています。(加賀市 Kさん 30代)

**4** CCOP 毎日新鮮ロースハム

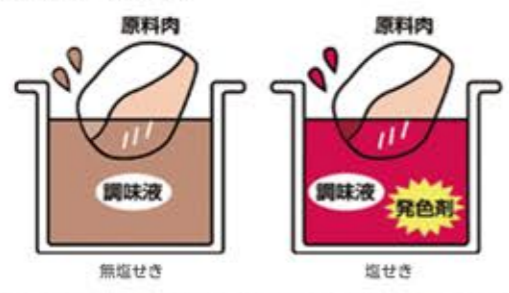
日持ちがするので買い置きに便利

賞 45日  
製 信州ハム  
(次回2月4回)  
(40g×4) 268円(税抜)

**私が選ぶ理由**  
安くおいしくて、何より安心して食べられるのでいつも選んで食べています。家族5人でも十分量があって満足しています。(野々市市 Mさん 30代)

## ハムの気になる Q&A

おさらい!  
**Q** 無塩せきと塩せきの違いって何?  
**A** 食塩などの調味液に肉を漬け込む工程を「塩せき」と言います。一般的な「塩せき」ではこの調味液に亜硝酸ナトリウムなどの発色剤が入りますが、「無塩せき」は調味液に発色剤を加えません。



知って得するハム知識

私はやっぱり添加物が少ないこっちを選ぶわ。お肉って感じがするしね

私はしっとり長持ち、お手頃価格のこっちのハムがいいわ

無塩せき

発色剤使用

発色剤は肉の美しい色を保つために使用しますが、食肉製品特有の風味を付け、ボツリヌス菌などの食中毒菌を抑制する働きがあります。

かつて亜硝酸ナトリウムは食品中の成分と反応して発がん物質ができると言われており、生協では亜硝酸ナトリウム不使用の「無塩せき」商品のみを取り扱ってました。科学の進歩とともに、食品添加物として摂取する量は、野菜を摂取することで体内で生成される亜硝酸に比べてはるかに少ないことがわかり、現在では亜硝酸ナトリウム使用の商品も取り扱っています。

**Q** ハムは冷凍できる?  
**A** ソーセージやベーコンはできますが、ハムはあまりおすすめできません。家庭用冷凍庫ではゆっくり凍るので肉の繊維が破壊されて食感が悪くなります。

**Q** ハムを破らずにはがす方法は?  
**A** 破れやすい性質のハムを使う場合は、使う分をしばらく常温に置き、ゆっくりはがすと破れにくくなります。

※商品の取り扱い状況、パッケージデザインは、変更になる場合がありますのでご了承ください。