

皆様、はじめまして！

初めてセンターのブログを投稿する『おっさんパパ』と申します。

簡単に自己紹介をすると、50歳ながら育児(1人娘6歳)に奮闘しています。趣味は登山・バイク・アウトドア・ウィンタースポーツ・料理です。

今回、ブログのテーマは2023年12月10日(日)に作った『手作りベーコン』になります。それを使ったお弁当ということで、その記事になります。(★2分割で公開します)

娘は学校での都合で午前6時半には家を出ます。実は来年まで諸事情により毎日お弁当を持たせる必要があります。

お弁当の内容によっては4時半～5時に起床して作り始めます。前の日に仕込む場合もあれば、諸事情により前夜何も出来ない朝頑張るしかありません。

私のこだわりは、なるべく手作りの物を作り、娘に美味しく健康に食べて育て欲しいことです。わたし自身が食す物は置いといて、娘が食べる食材にはそれなりに気を遣っています。その甲斐あって、同年代の同級生と比較しても病気も少なく元気に育っていると思います。(単純に思い込みかもしれませんが、後悔しないようにしています)

さて、わたしがなぜ手作りのお弁当にこだわるか、それはわたしが中・高学生の時、母子家庭の環境で、母が仕事をしながら忙しい合間に工夫して、飽きなく美味しいお弁当の他、朝夕の食事も毎日作ってくれたからです。当時、母は男性でも辛い仕事をしていて女性が働くにはまだ厳しい時代でした。その美味しいお弁当の味は生涯忘れません。

娘には今後もたくさん食べて健康に育ち、将来料理好きになって欲しいと願っています。

さて、話が長くなりましたが、今回テーマである手作りベーコンのお話です。

我が娘だけではなく、幼少の子供にとって、舌が敏感なので（大人は鈍感らしいです）一般的な香辛料は刺激が強過ぎて食べることが出来ないようです。

よって、我が家の料理において、娘が生まれる前まで愛用していた胡椒などの香辛料は一切使わなくなりました。当然、これから作るベーコンにも香辛料は一切使わない岩塩のみのシンプルな味付けになります。



手作りベーコンについては今回2回目のチャレンジになります。1回目は約1年前、当時はネットで作り方を調べながら手探りのチャレンジでした。燻製器は格安スーパーでたまたま売っていたので購入しました。

わざわざ自分で燻製するのか？と、思われる方もいるとは思いますが、私はアウトドアが好きなので、ソコソコ面倒なことでも、美味しく楽しいことであれば好きで行います。

また、なぜ燻製器を購入したかといえば、一般的に流通している加工肉については、色々な添加物を使っています。その分安く効率良く作ることが出来るのは素晴らしいことと思いますが、添加物が少ない加工肉があまり流通していない＆高いので、自分で作ってしまえと考えたのです。

まだ小さい娘の健康を考えて、なるべく添加物を取らせないように努力しています。普通に生活していれば様々な添加物は絶対に食すことなので神経質にならない程度にしています。

もちろん高級ストアやデパートや通販でも無添加の加工肉は購入可能ですが、私には高過ぎて買えません。ベーコン・ハム類については、グラム当たりで考えると高級な加工肉は和牛の貴重部位より高い場合があります。

最初にチャレンジしたベーコン作りですが、我ながら非常に満足しましたので、またやりたいと思っていましたが、気が付けば最初に作ってから1年も経っていました。

ベーコンの豆知識として、紀元前の時代に船による長い航海の際に貴重なタンパク質としてお肉保存方法として考えられたと言われています。その製作行程として塩漬けにした豚肉を乾燥させる際、薪が消えかかり煙でお肉が燻されて香り豊かになり、肉にも旨味も増し、更に貯蔵に向いていることが偶然発見されたとも言われています。

前話が長くなりましたが、ベーコン作りを始めます。用意する物はというと、

- 豚肉（手間を掛けるので、今回、ブランド豚肉の岩中豚バラ肉を用意）
- 岩塩
- シップロック（私の場合、お肉を岩塩に漬け込んで保存用）
- 燻製器と肉フック（ホームセンターで売っている汎用品）
- 市販の桜チップ（棒状の物、90分燻すことが出来る便利品）
- ガスコンロ（燻製器の中の温度調整のため、電熱器が良いそうです）
- ガスバーナー（桜チップ着火用）

せっかく手間暇を掛けてベーコンを作るので、普段私が食している豚肉ロース肉やバラ肉 100g 約 110円という格安肉（カナダ産）ではなく、国産の岩中豚というブランド肉を奮発して購入しました。（価格はカナダ産と比較すると約2.5倍！！もちろん美味しいです！）

予め、お肉は余分なドリップをクッキングペーパーで拭き取ったあと、手で岩塩をお肉にすり込みます。私の場合、そのお肉を冷蔵庫で3週間程寝かせました。



1回目にベーコンを作った際は4週間程寝かせまして、そこまで寝かせるとお肉から熟成の香りを放っていましたが、今回は約3週間なので1週間ほど短縮しましたが、それでも同じようにお肉から熟成した香りが出ていました。

次は塩抜きを行います。

私の場合は、ベーコンをそのまま食べるようなことが無いので、料理の中で使用する上で塩分が多くても殆ど支障が無いので、塩抜きは1日では無く半日程度にしました。



お肉に付いた塩を流水で洗い流し、そのお肉を深いボールに水をたっぷり入れてあるところに入れて、お肉全体を水に漬け込みます。

半日と言っても、朝5時頃に水に漬け込んで、お昼頃には取り出しました。
(家庭の事情で)



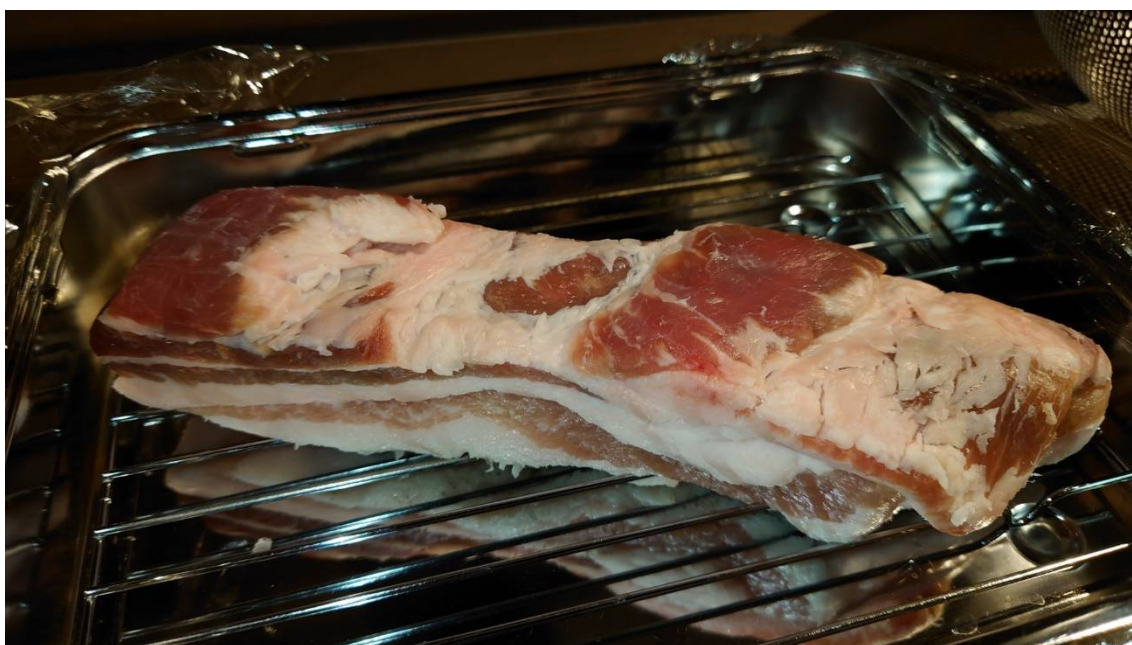
クッキングペーパーでお肉に付いた水分を綺麗に拭き取り、外の乾燥した空気で乾かしました。しかし、12時頃は朝と違って気温がかなり上がってきたので、外で乾燥させることを止めて冷蔵庫内で乾燥させることにしました。



我が家には保護犬が2頭いますが、部屋にお肉を運んだところ、お姉さん犬が鼻をクンクン鳴らします。熟成したお肉の香りが気になるようですね！塩タップリ付けていたから食べれないよ！ゴメンね！！

日中、子供を連れて二人で家から少し離れた公園に遊びに出掛けて、夕方帰宅して、その時間帯から気温が急に下がってきたので、お肉を冷蔵庫から出して、再び外で乾燥させることにしました。

日中は真夏かと思う位日差しが強く暑かったのですが、夕方日差しが下がってから急に空気が冷たくなりました。近所の樹木は例年だと枯葉が舞って後始末が大変ですが、今年はまだ散らず、今年は異常気象ですね。



4 時間ほど外で乾燥させたあと、いよいよ燻製開始です。(20 時頃スタート)

ベーコンの作りとして、燻製の方法は 2 種類あるようです。

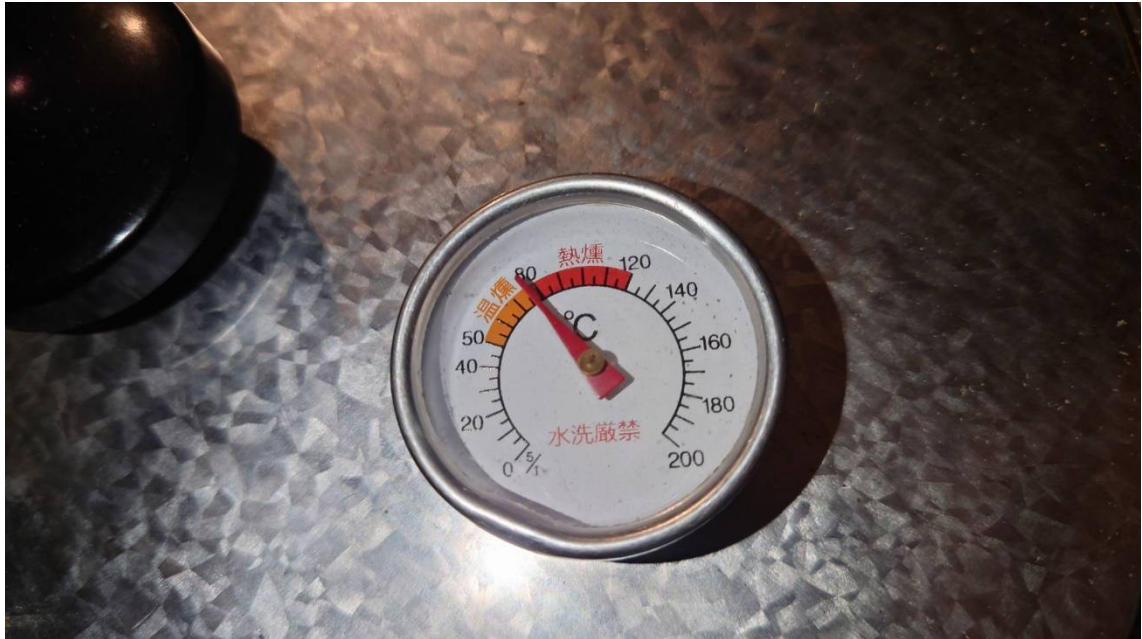
- 温燻 (30℃から 60℃で燻すこと数時間)
- 熱燻 (80℃~140℃燻すこと 1 時間程度)

1 年前、初めてベーコン作りをした際、温燻は低温なので肉がジューシーに仕上がることを知って私は単純に温燻を選択して手作りベーコンに挑戦しました。



桜チップはチップ状ではなく、棒状の塊の物を使います。去年の残りですね！
端っこを燃やすと約90分間燻してくれますが、途中で消えたりするので、たま
に確認が必要です。それなりに香りが出るのでベランダで燻製を行いました。
(たまたまご近所さんからベランダが離れているので問題ありません)

バーナーはチップに火を点けるのに使いました。



温燻は低温でありながら豚肉の中心部まで 63°Cで 30 分以上の熱を加えなければならないことと、63°C以上になると肉が固くなり始めるという非常にデリケートな部分があり、1 回目の挑戦は燻製器内の温度調整が凄く難しく、燻製器の前から離れるのが難しい状況でしたので、今回は少し手を抜くことを最初から考えていました。

昨年作った際の経験値について、特に記録をしなかったので、何度を目指すべきか最初かなり悩みました。温燻と熱燻の温度帯の間である燻製器内の温度を80°C目安に燻製をしました。

その後、この燻製をしたベーコンがどうなるのか、次のブログをご覧ください。

『おっさんパパ』