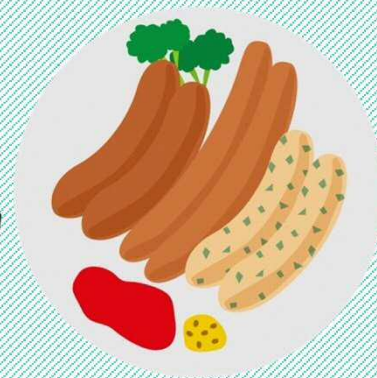


む て ん か

無添加ソーセージ
をつくらう！



令和 2 年度

ウェブ版

夏休み親子消費者教室

富士市市民安全課

こうし しょうかい
講師紹介

い せ た に え つ こ
伊勢谷悦子
さん

しんく代表
元中学校家庭科教員
消費生活アドバイザー
消費生活相談員
栄養士
フードスペシャリスト





しょくひんてんかぶつ

食品添加物について知ろう

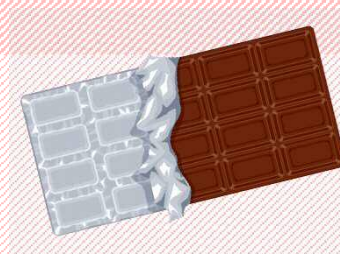
はじめに



しょくひん

ざいりょう

食品の材料は
わ
どこで分かるの？



か こ う し ょ く ひ ん

加工食品には

げ ん ざ い り ょ う

ひ ょ う じ

原材料が表示

されているよ

パッケージのうら^らを見てみよう



- 名 称 ウィンナーソーセージ
- 原材料名 豚肉（アメリカ産、国産、デンマーク産）、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料/リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）
- 内容量 150g
- 賞味期限 2020年9月30日
- 保存方法 10℃以下で保存してください。
- 製造者 ○○株式会社 静岡県富士市永田町○-○○

げんざいりょうめい

原材料名の/（スラッシュ）より
後に書いてあるものが、

しょくひんてんかぶつ

食品添加物です。

てんかぶつらん べつ

ばあい

※添加物欄が別にある場合もあります。

●名 称 ウィンナーソーセージ

●原材料名 豚肉（アメリカ産、国産、デンマーク産）、豚
脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、

香辛料/リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、
酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）

●内容量 150g

●賞味期限 2020年9月30日

●保存方法 10℃以下で保存してください。

●製造者 ○○株式会社 静岡県富士市永田町○-○○

しょくひんてんかぶつ

食品添加物って何のためにあるの？

あじ よ
味を良くしたり、

いろ かお
色や香りをつけたり、

きん はっせい ふせ
菌やカビの発生を防いで

ながも
長持ちさせたりします。

しょくひんてんかぶつ しゅるい
食品添加物の種類

このほかにも
いろいろな
種類があるよ！
調べてみてね

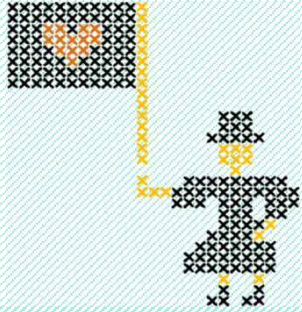
種 類	目的・効果	例
甘味料	甘味を与える	キシリトール
調味料	食品にうま味を与え、 味を調える	アミノ酸
着色料	着色する	クチナシ色素
発色剤	変色や腐敗を防ぎ、 色調を整える	亜硝酸Na
結着剤	食感を良くする/形を保つ	リン酸塩(Na)
香料	香りをつける	バニラ香料
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ、 保存性を高める	ビタミンC、ビタミンE

しょくひんてんかぶつ あんぜん
食品添加物は安全なの？

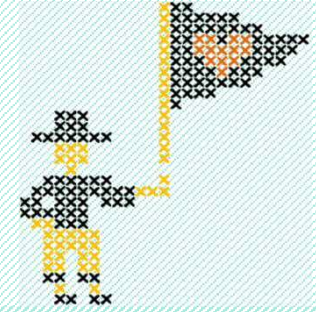
おお けんこう がい
多くとりすぎると、健康に害
をおよぼすこともあります。

だから、

いっしょう た つづ あんぜん かんが
一生食べ続けても安全だと考えられる
りょう しら くに つか かた
量を調べて、国が使い方のルール
を決めているよ。



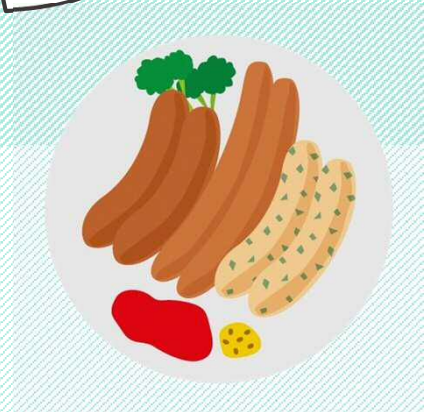
ちょうりじっしゅう
調理実習



む て ん か

無添加ソーセージを

つく
作ってみよう



ちょっと
待って!!

む て ん か
無添加って何??

む て ん か な に く わ
無添加は「何も加えていない」
ということ。

む て ん か
無添加ソーセージは、

しょくひん てんかぶつ つか
食品添加物を使っていない
ソーセージのことだよ。

お と な

い っ し ょ

大人と一緒

作ってね。

ざいりょう
材料 にんまえ
(2人前)

- ・ 豚ひき肉 300 g
- ・ 塩 小さじ 1 (5 g)
- ・ 黒コショウ 少々
- ・ セージ (パウダー) 少々
- ・ 大葉 5 枚
- ・ オリーブオイル 大さじ 1

つく 作り方

01

**1.ひき肉に塩を加えて、
粘りがでるまでよく
混ぜる。**

**2.細かく切った大葉、
コショウ、セージを
加えてさらによく
混ぜる。**



つく 作り方

02

3.よく混ぜた材料を
6等分にする。

4.細長いソーセージ型
にし、ラップで包む。

5.さらにアルミホイル
でしっかり包む。



つく 作り方

03

6.フライパンに水を2cm
ほど入れて^{ふっとう}沸騰させ、
5のソーセージを並べ、
フタをする。弱火に
かけて5～7分ほど
^む蒸す。



つく 作り方

04

6.1つ取り出し中を見て、
火が通っていたら湯か
はずら外す。

7.しばらく置いて、さわ
れるくらいの熱さに
なったらアルミホイル
はずとラップを外す。



つく 作り方

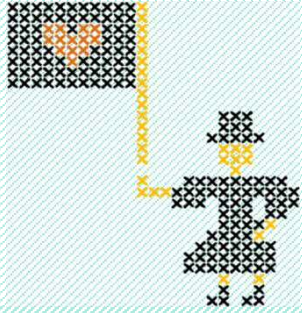
05

8.フライパンの湯を切り、
オリーブオイルを熱し、
7のソーセージを強火で
こんがりと色がつくま
で焼く。

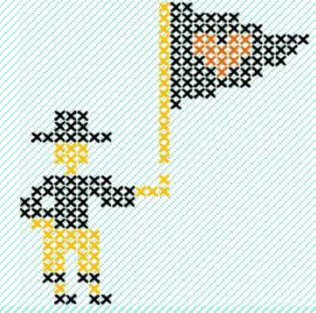


9.完成！

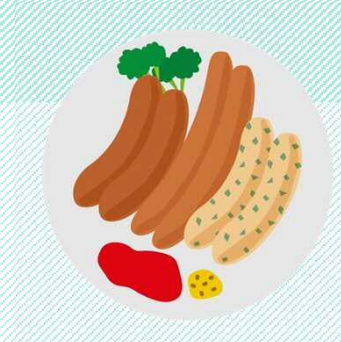




じっしょく
実食



できあがった
ソーセージを
食べてみよう！



お や こ かんそう はな あ
親子で感想を話し合ってみよう

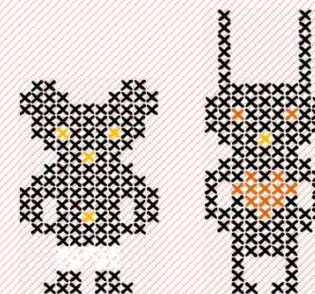
あじ
味はどうだったかな？

いろ かお
色、香りは？

しょっかん
食感はいつもと違う？

しょくひんてんかぶつ
食品添加物
だけでなく

おわりに



じ ぶ ん く ち しょくひん
自分が口にする食品には
どんな材料が使われて、
どこで作られているのか
知ろう。

しょくひんひょうじ

食品表示からいろんなことがわかるよ！