

む て ん か
無添加ソーセージ
を
つく
作ろう！



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





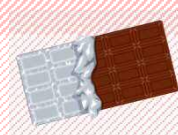
しょくひんてんかぶつ

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
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 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 はあい
※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？

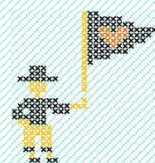
おお けんこう がい
多くとりすぎると、健康に害
をおよぼすこともあります。

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
をき決めていいるよ。



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
大人と一緒に
作ってね。

ざいりょう 材料 (2人前) にんまえ

- ・ 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 かた

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 かた 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 かた 作り方

03

6.フライパンに水を2cm
ほど入れて沸騰させ、
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
蒸す。



つく かた 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
とラップを外す。

つく かた 作り方

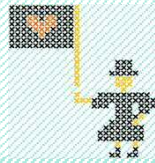
05

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。

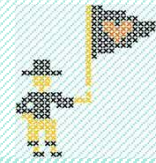


9.完成！





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

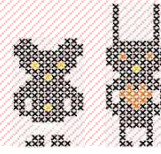
あじ
味はどうだったかな？

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！