

## ・まえがき

さて、皆様の中にベーコンを知らない方はさすがにいないと思います。

豚肉を燻したアレで、平たくいうと『塩漬け肉の燻製』です。

こう書くと、「要はあれっしょ？豚肉を燻せばいいんでしょ？」と思われそうですが、それは甘いです。

ベーコン作りをシステム開発に例えるならば、『燻す(業界用語では燻煙という)』過程は総合テストのようなもの。

つまり、あらかじめ出来上がっているものに対する最終的な仕上げ工程にすぎません。

当然、総テもしっかりやらねば良い製品はできませんが、その前段階である要件定義、設計、開発、単テがいい加減だと総テもへったくれもないのです。

それでは、どうすれば品質の高いベーコンをリリースできるのか、ADM(Abe Delivery Method)をご紹介します。

## ・概要

肉の塩漬け→塩抜き→風乾→燻煙というのが主な工程です。

塩漬けは文字通り、豚肉を塩漬けにして殺菌するとともに熟成させます。塩抜きは肉を水に漬けて、食べられるくらいまで塩分濃度を下げます。その後、風通しの良い所で陰干しして乾燥させ、燻すことで完成となります。所要時間はおよそ10日間くらいです。

## ・要件定義(肉選び)

一言に豚肉と言っても、部位によってその特性はまるで違います。

脂肪の多いバラ肉、バランスのよい肩ロース、あっさりしたもも肉、ヒレなど・

どの部位を材料とするかの時点で既に戦いは始まっています。

僕のオススメは最もメジャーなバラ肉です。脂は多いんですが、ベーコンの旨さはこの脂にあるため、あまりにあっさりしすぎていると物足りません。

店でよく吟味して、脂と赤身が5：5くらいになっている豚バラブロックを選びましょう。

ちょっと値段が高いことが多いですが、肩ロースでも美味しく出来ます。

## ・設計・開発(塩漬け)

まずは肉を塩漬けにするところから、ベーコン作りは始まります。

塩漬けには『塩摺り込み法』と『塩水法』の2通りがあります。それぞれの名称は僕が勝手に名づけました。

### ➤ 塩摺り込み法

塩摺り込み法は、肉に直接塩や砂糖、スパイスを摺りこんでいく方法です。

肉の重量に対しておおよそ 10%の塩、3%の砂糖、2〜3g 程度の黒胡椒が基本です。

塩は食塩ではなく、粗塩をつかきましょう。砂糖も真っ白な上白糖やグラニュー糖ではなく、少し野性味の残る三温糖が良いです。黒胡椒はできれば粒をミルで挽きたいですね。粗めでいいです。

ミルがなければビンの底にラップを巻いて押しつぶすという方法でも OK。

その他は「カレーの隠し味」ようなもので、お好みで何を入れてもいいです。黒胡椒を少し抑えて白胡椒に変えてもいいですし、ローリエ(\*1)やセージ(\*2)といったハーブを使ってもいいでしょう。ナツメグ(\*3)やクローブ(\*4)といったスパイス類も合います。ただし、ホール(\*5)のまま使うとあまり香りが残らないので、パウダー(\*6)にしてあったほうがいいです。

これらの調味料をボウルに入れてよく混ぜます。

まな板に肉を置いたら、綺麗に洗った手でミックス調味料をすべての面に摺りこんでいきます。終わったらジップロックなどに肉塊を入れてできるだけ空気を抜き、しっかりチャックして冷蔵庫に入れます。

立てておくより、寝かせておいたほうがいいです。

(\*1)月桂樹とも言われる、乾燥した葉っぱ。煮込み料理に入っていると気休めになる。

(\*2)肉に合うハーブ。単体で匂い嗅ぐとクセが強いが、肉類と一緒に食べると肉とセージ自身のクセが消える。

(\*3)ハンバーグによく入れるスパイス。少し甘い系のおい。

(\*4)漢字だと丁子(ちょうじ)で、釘に似た外観。噛んでると息を綺麗にするので、古代の中国で皇帝に謁見する人はこれを噛んだとか。昔のブレスケア。

(\*5)スパイスまるごとのこと。長時間の煮込み料理などにはじんわり香りが引き出されるホールのほうが向く。

(\*6)挽いてあるスパイスのこと。炒めものや火を通さない料理にはこっちのほうが手早く香りが出るので良い。

## ➤ 塩水法

塩水法はソミュール液（またはピクル液\*7）と呼ばれる塩水を作り、それに肉を漬ける方法です。

水に対して 15%程度の食塩、7.5%程度の砂糖を溶かします。黒胡椒、白胡椒、ハーブ、スパイスなどを加えても良いです。この場合、スパイスはホールでいいです。

熟成期間を一週間にするなら濃度 15%前後(\*8)で十分ですが、二週間漬けるつもりならもう少し濃い目の 20〜25%くらいにしたほうがいいかもしれません。

そのソミュール液を火にかけて 5分ほど沸騰させます。長期間、肉を漬けることになるのでしっかり沸騰させておくことが重要です。その後、常温に冷めるまで放置します。その後は擦り込み法と同じくジップロックに入れて冷蔵後に入れます。

(\*7) ソミュールとピクルは言語が違うというわけでもなく、特に明確な差異はないらしい。本などにもだいたいソミュール(ピクル)などのように併記してある。

(\*8) 濃度を求める公式、覚えてますか？なつかし。

さて、塩摺り込み法と塩水法、どちらが良いのか。

僕は塩摺り込み法を推します。

塩水法は塩分濃度を調節できるのが利点ですが、液をつくるのが結構面倒です。量にもよりますが、液を沸騰させて冷めるまで2時間くらいはかかるので、定期的に燻していると面倒になってきます。どうせ後段の過程で塩抜きをするので、この時点で塩分濃度を調整できなくても特に問題はありません。

塩漬けた後は、1日おきに肉を上下にひっくり返しながらい週間は熟成させます。

二週間やってもいいようです。僕は待ちきれなくて一週間であげてしまっていますが。

まだこの時点では加熱していないのに、塩漬けだけで二週間も生肉が保つてなんか不思議ですよね～。

#### • 単体テスト(塩抜き)

日々、肉のかたまりを前に食べることができず苦し紛れにひっくり返して悶々とする一週間。

ようやく熟成明けです。しかし、まだまだ燻しにはたどり着きません。

がつつり塩漬けにした肉は、この時点ではしょっぱくてとても食べられたものではありません。

ここから一晩真水につけて塩を抜いていきます。

この工程でも2つの方法があります。名づけて『流水法』と『溜め水法』。

まず肉の表面を水道水で綺麗に洗い流すところは共通。

##### ➤ 流水法

流水法は肉がすっぽり浸かるくらいのボウルに肉と水を満たし、一晩中、ちょろちょろと水を流し続けます。蛇口からの水が直接肉に当たらないようにしてください。ここで重要なのは、絶えず水が循環していることなので水量は水がぎりぎり止まらない程度の細々としたものでよいです。

##### ➤ 溜め水法

一晩中、水を流し続けるだっ？そんなことしたら水道代がどうなるか気になって眠れないぜという方のために考案されたのが溜め水法です。

流水と同様にボウルに肉と水を入れたら2時間ほどそのまま放置します。その後、ボウルの水を全部入れ替えます。この作業を3回くらい繰り返します。

さて、今度はどちらの方法が良いのか。僕は圧倒的に『流水法』を推します。本とかWebサイトを調べると『溜め水法』を採用しているのも結構あるんですが、僕はこの方法で塩が抜けたことがありません。。上述したように、水が循環し続け、わずかでも水流が起こっていることが重要なんじゃないかと思っています。また、流水法は一回セットしたら後は放置でいいですが、溜め水法は定期的に水を入れ替えないといけないので面倒です。

ちなみに塩漬けの時に『塩水法』にすると臭みの素となる血などが抜ける効果もあるんですが、どうせこの塩抜き工程で水にさらすことで血抜きもできるのでやはり『擦り込み法』でいいと思います。

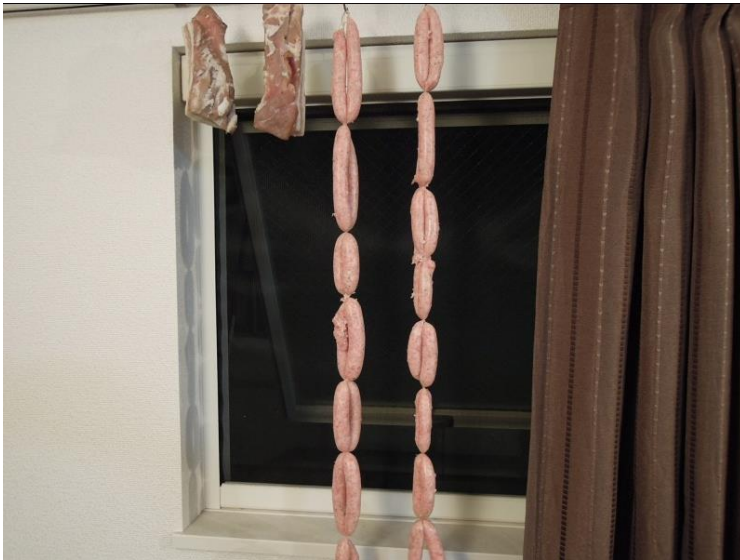
流水法で7時間ほど水にさらしたら塩が抜けたか確認します。豚肉を水からあげて端っこを薄くスライスしてフライパンで焼いて味見します。この味見と調整が完成度に大きく関わる超重要な作業。塩抜きが終わったら、風乾と燻煙で肉の水分を抜いていきます。この段階で「ちょうどいい」くらいの塩分だと完成品はしょっぱくて食べられたもんじゃありません。「あれ、塩味するか・？あ、噛み締めてるとほのかにするような・・」くらいでちょうど良かったりします。塩抜きの時間は塩漬けの程度によって変わるので7時間は目安です。場合によっては10時間くらいかけないと抜けないこともあります。

#### ・結合テスト(風乾)

塩が抜けたら肉塊を水からあけて、キッチンペーパーなどで水分を拭き取ります。この段階でビシヤビシヤだと風乾に時間がかかるのでちゃんと拭いておいたほうがいいです。

そしたら肉にフックなどをかけて直射日光の当たらない風通しのいいところに吊るします。東向きや北向きの窓があれば、そこのカーテンレールなどにひっかけるのがお手軽です>(\*9)

このまま半日くらい放置します。だんだん肉の表面が乾いてきて、最初は触ってみるとベタツとしていたのが、サラツとしてきます。ここまで始めからちゃんと読んだ方はお気づきのようですが、ベーコンはかなり時間がかかります。放置時間が多いので、つきっきりというわけではないんですが、でも！おまたせしました！次はついに『ザ・燻製づくり』ともいえる燻煙です！



(\*9)風乾中。この時はソーセージも作っていたので、一緒に干してます。まるで肉屋の窓辺。『～の窓辺』ってなんかいいですね。オードリーヘップバーンあたり出てきそう。

#### ・総合テスト(燻煙)

肉が乾いたらよいよ燻しにかかります。前段階でおおよその味を決定づける作業は完了していますが、やはり燻製づくりの代名詞ともいえる燻煙だけあって、チェックポイントはかなり多いです。ちなみに、一般的な作業工程として、まずはウッドを入れずに50℃くらいの庫内に1時間くらい置く「温乾」という作業が入ることが多いのですが、これは特に不要だと思っています。

##### ➤ スモーカー

燻煙は「箱の中に材料とウッドを入れて煙を出し燻す」作業です。スモーカーというのは箱のこと。

たくさん作ったりするようになるとステンレス製のスモーカーがあったほうがいいですが、とりあえずならダンボルスモーカーがベストです。東急ハンズなどでウッドブロック付いて1000円くらいで売ってます。とりあえず、といいましたが、このダンボルスモーカーはかなり優秀です。熱源(後述)にこだわらないならダンボール使い続けても全然問題ないです。スモーカーは煙を充填させないと意味がないのですが、かといって密閉されていればいいわけではなく、適度な通気性が重要です。相当燻製に長けた人が商品開発したんだと思いますが、組み立てた際の合わせ目が適度な通気口となっており、よく煙が回ります。安いし、繰り返し使用もできます。ダンボールなので処分も簡単。

##### ➤ ウッド

焚きつける木ですが、タイプは2種類。小さな破片になっているチップ型と、おがくず状のものを圧縮して固めているブロック型です。

それぞれ長所短所がありますが、最初はブロック型がいいと思います。ダンボールスモーカーでは、ブロック型じゃないと温度が上がりすぎてしまうので難しいです。

- ブロック型の長所：  
直接着火できるので熱源がいらない。  
あらかじめ目安となる長さにカットしておくことで、火をつけたら放置できる。
- ブロック型の短所：  
温度の上がり方を制御できないので、安定した仕上がりで量産しにくい。  
ウツドのブレンドができない。
- チップ型の長所：  
ブレンドによってフレーバーの調合ができる。  
熱源が温度調節可能ならば、庫内温度のコントロールができ、安定した仕上がりになる。
- チップ型の短所：  
別途、熱源が必要。  
少し大きめのスモーカーでないと、温度が上がりすぎてしまう。  
チップ皿の盛る分はだいたい1時間で燃え尽きるのて、定期的に交換する必要がある。

ブレンドや熱源、温度の話は後段でしますが、

- ・ブロック型は標準機能でだいたいのはできるけど、アドオン開発の余地はほぼなし
  - ・チップ型はほとんどスクラッチ。拡張の余地は大きいけど、準備が大変。
- と認めていただければ。

#### ➤ ウツドの種類

さて、ブロックもしくはチップとなった木に着火して煙を発生させていくわけですが、木の材質により風味が変わってきます。簡単に入手できる木の特徴を記載しますと、

- サクラ  
日本でもっともポピュラー。普通「燻製」つていうとサクラが使われる。香りと色がしつかりつくので、豚肉や牛肉、チーズなどクセや塩分の強いものと相性がいい。もちろんベーコンにもピッタリ。
- ヒッコリー  
サクラと特徴が正反対。仕上がりは穏やかな香りに淡い飴色。欧米のベーコンだとヒッコリーが主流なんだそう。それだけあってこっちもベーコンに合います。鶏肉などにも良いです。特徴が淡いので、ブレンドのベースにも使いやすい。
- クルミ

ヒッコリーとサクラの中間か、じゃっかんヒッコリー寄り。クルミの香ばしい香りがする、ってわけではない。オールマイティーキャラ。

- プナ、ナラ

若干の渋みがあり、川魚に合うらしい。ベーコンにはそこまで合わない。僕があんまり使ったことないので、情報量少ないです。。

- リンゴ

リンゴの木だけあって、ほのかに甘酸っぱい香りがします。でも、これだけだと輪郭がぼやけるので、サクラかヒッコリーをベースにしてプラスアルファ的に使うのがおすすめ。カマンベールチーズをスモークするとうまいです。

- ホワイトオーク

ウイスキーを仕込んだ後の樽をチップにしたもの。かすかにウイスキーの香りがする。が、期待しているほどはしない。リンゴ同様、他とのブレンドがおすすめ。

- ピート

木ではないですが。ウイスキーづくりに使われる泥の化石みたいなもの。パウダーや小さいブロックで売られているので、チップに混ぜてあげると香ばしさがアップします。

とまあ、様々。ブロックでもチップでも手に入る木自体は同じものが展開されていますが、チップの場合はブレンドによって好みの風味を作ることができます。一応ブロックであっても、「2本を短めに用意して前半はサクラ、後半はヒッコリー」というやり方ができなくはないですけどね。僕は今のところ、ヒッコリーベースでホワイトオークとピートを混ぜたウイスキーブレンドがお気に入りです。

## ➤ 温度

燻製は、燻す際のスモーカー内の温度により『熱燻』『温燻』『冷燻』の3つに分類されます。

- 熱燻

80℃～100℃くらいの高温で10分から30分程度の短い時間でいぶします。温度が高いほど煙の風味が強くなります。いちばんお手軽な方法で、スモークチーズや燻製卵、たくあんなど既に塩味がついており、加熱無しでも食べられるものが対象です。

- 温燻

50℃～80℃くらいで1時間から4時間くらいをかけてじっくり燻します。ほどよい風味が付き、燻煙によって水分が抜けることで保存効果も高まります。反面、油断すると温度が上がりすぎてしまうので、温度調節に気を使います。ベーコンは温燻で作ります。他にはロースハム、スモークチキンなど、塩漬けと塩抜きを行った肉類が対象になることが多いです。

- 冷燻

15℃～30℃くらいで数時間から時には数日をかけて長期間燻します。煙は木に火をつけて出すものなので、当然高温。それを冷やすためには大きなスモーカーと、十分に冷えた外気、スモーカー内に保冷剤を置いておくことも必要です。スモークサーモンはこの方法で作られます。長期間燻すことで水分が抜け、ばっちり保存できるようになります。他にもホタテや鯛など魚介との相性がいいです。

#### ➤ 熱源

温度の話と切り離せないのが、熱源。ブロック型のウッドであれば直接着火できるので、それ自体が熱源となってスモーカーの温度を上げてくれます。かたやチップはそれ自体に着火するわけではなく、皿にチップを盛って、下から熱源にて加熱します。卓上カセットコンロという方法も見ますが断然、電熱器がいいです。カセットコンロは温度が上がりすぎて温燻にしにくいです。出力調節ができる電熱器なら、このあたりがとても楽。

ブロックはお手軽でいいんですが、一度燃え始めると後はお任せするしかないので途中で温度調節をできないことが難点です。経験状、始めの1時間くらいは50℃くらいの弱めで、次の1時間が70℃くらいのいい感じ、その後は85℃くらいで「おいおい大丈夫か」と若干不安になるくらいの温度遷移になります。途中で温度が上がりすぎると、表面はほどよく燻されてるのに中身は生だったり(\*10)、中まで火は通ってるけど表面が燻されすぎてて苦い、などということになります。結果、ブロックでもだいたい上手くいくことが多いんですが、より安定した仕上がりにするならチップ&電熱器ですね。

と、燻煙だけでこれまでと同じくらいの文章量を使いましたが、こうして3時間程度、風乾した肉を燻してやります。

最後の問題、それは場所。

そこそこ煙があがるので室内はもちろんNGです。僕は以前のすみかの時はベランダでやっていました。土日の深夜に、近所が洗濯物を干してなくて、風も強くないことを確かめてからこっそり。今の部屋に引っ越してからは、となりとベランダが仕切りを挟んで続いており、結構夜でも洗濯物干しっぱにしていることが多いので、こんな記事を書きながら未だに燻せないでいます。せっかくローズハムづくりのノウハウも溜まってきたのに・・・。

いぶし終わったら温度が自然に下がるまで、そのままスモーカー内に放置します。できたては煙成分が暴れているので、半日から一日たって落ち着いてからが食べごろです！(\*11)





(\*10)失敗版。温度が思ったよりも上がらなかったため、表面の色が薄いし中は生のまま。



(\*11)断面はないけど成功版。艶やかな脂の照りと飴色の肉。初めて上手くいくと感動します。

## ・保守(保存)

ベーコンはもともと保存食です(\*12)。塩漬けにして塩分濃度を高めるとともに水分を抜き、風乾してさらに水分を抜き、燻煙によりもっと水分を抜くとともに煙による殺菌を行います。僕の経験上、冷蔵庫で2週間保存くらいは余裕です。冷凍しておくとも軽く半年はもちます。ただ、長期間冷凍しておくとも冷凍焼け(鶏肉とか冷凍しておいて忘れてしまい、数ヶ月に発見したら霜がこびりついていたりありませんか?アレです)してしまい、庫内の臭いがついてしまうので、真空パックしておくともベストです。家庭用真空パック器なるものが家電量販店で10,000円くらいで売ってます。

(\*12)ベーコン発祥は北欧のほうらしいです。食料の少なくなる冬にかけて保存食として用意し、少しづつスープに入れて味付け、コク出しに使ったんだとか。

## ・運用(調理)

ちゃんと中まで火が通っていればそのままスライスしてもいけます。が、軽く焼いてやったほうがより香りがたちます。

ウイスキーなんかのつまみにするとたまらんです。もし、塩気が強すぎてそのまま食べるのがちょっと厳しい時は、細かくスライスしてスープにするといいです。塩味とスモークの豊かな香りがするので、適当な野菜と一緒に煮込むだけでとても美味しくなります。

とまあ、長々と書いてまいりました。

ここまで全部読まれた方は、すでにベーコン博士になっていることでしょう。

僕は最初に成功品を作れるまで3回くらい失敗しました。塩抜きが足りなくてしょっぱかったり、温度調節が上手くいかなくて中が生だったり・・・作り方を調べてみると結構流儀が別れるんですが、僕の経験上、もっとも成功率が高くなる方法を記載したつもりです。

これ読んでやってみよう!と思う人は間違いなくいないと思うんですが、もし質問などありましたらなんでも聞いてください!

## ・余談

これだけ手間がかかるのに、市販されてるベーコンって結構安いですね。

メーカーの大量生産によって単価下げてるのもあるんですが、中には『ベーコンもどき』みたいなものが紛れていることがあります。

安いベーコンを手にとると裏の成分表示を見た時、「くん液」とか書かれているものは実は燻されてはいないんです。

くん液は、材料を漬けると燻製っぽい香りをつけてくれる魔法の液体。

個人的には、別に体に毒じゃなければこういった薬品(?)による擬似商品の存在自体は悪くないと思んですが、同じ値段で「ベーコン」っていう商品名なのに、片方は燻されてて、もう片方が液体漬けだったら燻されてるほうを選びたいかなと思います。買い物の際にご参考にいただければ。

#### ・余談その2

ベーコン作りの旬は冬です。外気温が高すぎると燻煙の際に温度があがりすぎてしまうと、風乾の時点で外の気温が高いと逆に肉が傷んでしまいます。湿度が高いと乾燥自体も進みませんし。「冷蔵庫乾燥」(\*13)という方法もやってみたことはあるんですが、あまりおすすめはしません。このコラムを読んで少しも作る気になったなら迷っている暇はありません。動くのは今！

(\*13)人参を冷蔵庫に放置したら干からびてた！という経験ありませんか？あのように、冷蔵庫の中ってのはとても乾燥しています。それを利用し、ラップなどをせずに肉を放置することで風乾のかわりにしようというのが冷蔵庫乾燥。また長くなるので割愛しますが、余計に手間と技術がかかります。