

自家製ソーセージ

●材料 8～10本分ぐらい

豚肉（今回は豚小間使用）	320g
ニンニク	1片
玉ねぎ	30g
セージ	4～5枚
バジル	4～5枚
塩	4g
コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
ライスペーパー	4～6枚
油	大さじ1
【付け合わせ】	
ミニトマトなど	適宜



●作り方

- 1 冷凍の豚小間肉をレンジなどで半解凍し、適当な大きさに切って、フードプロセッサーに入れる。ライスペーパーと油以外の材料もすべて入れ、好みの挽き具合にミンチする。
※今回は冷凍の豚小間肉を使用しましたが、挽肉を使う場合、玉ねぎとにんにくは、すりおろし、ハーブは細かく切るか、乾燥のものを使うとよい。
ハーブは好みのものでOK！ パセリ、タイムなど…
- 2 ライスペーパーを水でサッと濡らし、2枚を少し重ねて横長になるようにまな板に広げ、好みの太さになるように1のミンチをのせてクルクル細長くなるように巻く。
食べやすい長さになるよう捻じって包丁で切る。少しぐらいミンチがはみ出ても大丈夫。
※冷たい状態をキープするため手早く行う。 ジューシーに仕上げるため！
- 3 フライパンに油をひいて香ばしく焼き上げる。
太くした場合、蓋をして蒸し焼きし、最後に蓋を外してからっと焼く。
- 4 トマトなどと盛り付ける。

ソーセージの由来

肉や脂身などを塩漬けにして保存性を高め、食べられるように作られたのがハムやソーセージの始まりといわれています。ソーセージの語源は、「塩漬け」を意味するラテン語の「salsus（サルサス）」という説があります。香辛料が使われるようになると、主にヨーロッパで盛んに作られるようになりました。

日本で初めてソーセージが作られたのは、明治時代の初め頃で、第一次世界大戦中に日本に収容されていたドイツ人から、ソーセージ作りの技術を教わり、広まっていったようです。

今では、お弁当のおかずの定番となったソーセージは、加工品を使う方が多いと思いますが、発色剤などを使わず無添加のソーセージ作りに挑戦してみませんか。