

ニッポンハムグループ広報誌 ロータリー

# Rotary



2026年 春号



## プロテインバージョンで 未来を切り拓く

たんぱく質を、もっと自由に。  
Nipponham Group Vision 2030

ニッポンハムグループ広報誌「ロータリー」 Rotary 2026年 春号



ロータリー 第62巻2号 2026年4月1日発行  
発行人 松田 知也  
発行所 日本ハム株式会社 広報・サステナビリティ部  
〒530-0001  
大阪市北区梅田二丁目4番9号 プリーゼタワー  
TEL.06-7525-3030  
URL <https://www.nipponham.co.jp/>  
制作 日本ハムビジネスアソシエ株式会社 編集制作課  
(送付お問い合わせ先) TEL.03-4555-8333  
印刷 セザックス株式会社

©日本ハム株式会社 無断転用はご遠慮ください



## 唯一無二の組織力で 新たな事業領域への進出を目指す



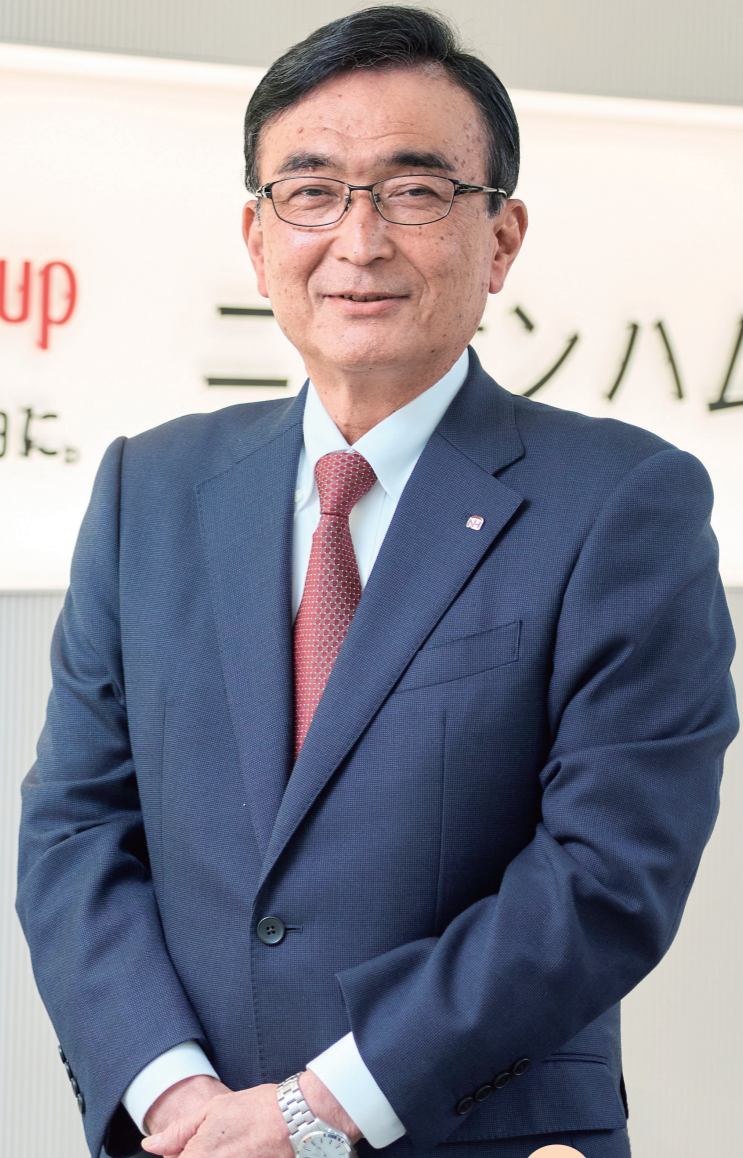
### Profile

まえだ ふみお  
1965年11月30日生まれ。  
大阪府出身。立命館大学経済学部卒。

1988年4月	日本ハム株式会社入社 輸入ボーク部(福岡)に配属
2013年4月	執行役員に就任、国内食肉事業部長
2017年4月	加工事業本部 ハム・ソーセージ事業部長
2020年6月	取締役常務執行役員 経営企画本部長、 中央研究所担当
2022年4月	取締役常務執行役員 加工事業本部長
2023年4月	取締役常務執行役員 食肉事業本部長
2024年4月	取締役専務執行役員 食肉事業本部長
2025年4月	取締役副社長 副社長執行役員
2026年4月	代表取締役社長に就任

### オフの過ごし方は?

休暇が取れる時は家族との旅行。週末の散歩などです。散歩は長い時は2時間、定点観測を行うことが息抜きになっております。大学野球の観戦も好きで、大会を毎年楽しみにしています。



日本ハム株式会社 代表取締役社長

# 前田 文男

日頃よりお引き立てをいただきまして、厚く御礼申し上げます。  
この度、日本ハム株式会社の代表取締役社長に就任いたしました前田文男でございます。  
ニッポンハムグループの組織力を掛け合わせ、新たな事業領域への進出を目指して全力で取り組んでまいりますので、今後とも変わらぬご支援のほど、よろしくごお願い申し上げます。

### これまでのキャリアから得られたご自身の強みを教えてください

私は入社後、食肉部門で福岡に配属となり、その後札幌駐在を経て、出向、転勤のほか、加工事業やコーポレート部門への異動など、さまざまな経験をさせていただきました。先々では新しいことや事業に順応するだけでなく、どうすれば事業を発展させていけるかを常々考えてまいりました。

とにかくメンバーと対話し、課題がある時はそれが起きた背景や原因、対処から経過確認を一緒に行うことが重要であったと思います。

食肉事業では国内産の冷蔵豚肉を取り扱っている部署にいた頃のことから印象に残っています。当時、国産豚肉は季節や地域、販売する部位によっては格が劣後することもあり、販売がうまくいかないことが課題と

なっております。それらの課題を解決するため、メンバー全員で方向性を定め腹落ちさせ、個々の役割の重要性を理解し行動した結果、たいへん大きな成果を生み出したことは、私だけでなくメンバーそれぞれの自信につながりました。

ハム・ソーセージ部門へ異動になったのは入社して20年が経過した年でしたが、最初は作り方も当然製造工程も理解できておりませんでした。長年勤めていると新しいことや知らないものに直面する機会がどんどん少なくなりますので、一から物事を知ることができ、非常によい経験だったと感じております。特に加工事業では、各工場での「NQC活動」という、品質を向上し生産性を高めるための小集団による改善活動が展開されており、その取り組みには目を見張るものがあります。活動発表会には常に参加し、より多くの知識や知見を得ることができました。

### 企業理念

1. わが社は、「食べる喜び」を基本のテーマとし、時代を画する文化を創造し、社会に貢献する。
2. わが社は、従業員が真の幸せと生き甲斐を求める場として存在する。

### ニッポンハムグループの強みと感じている点は何ですか?

当社グループはシャウエッセンを筆頭に看板となるブランドを複数持ち、全国隅々に販売網を展開しています。食肉事業においても生産から販売まで自社で一貫して商品を生み出すことができる会社です。併せて北海道日本ハムファイターズは従業員の誇りと一体感を醸成し、当社の保有するポールパークは北海道の皆様をはじめ多くのステークホルダーに愛されるコンテンツとなっており、日本ハムリシャウエッセンリファクターズという確固としたネームバリューがあります。

私は、この唯一無二の組織能力を幾重にも掛け合わせ、もっと大きく

### 企業理念「食べる喜び」に寄せる思い

強くすることがたいへん重要と考えております。

当社は企業理念に「食べる喜び」を掲げております。誰も食事をする時、例えば気の置けない仲間、家族と食事をする時は形容し難い喜びを感じることでしよう。

企業理念にはこの食べる喜びの追求に加え、「社会に貢献する」ともありますが、既に当社は食のインフラ企業と呼べるほど、たいへん多くの加工食品、食肉を国民の皆様にご利用いただいております。また、今年2月、当社は食物アレルギー対応商品の開発・販売により、消費者志向経営優良事例表彰にて内閣府特命

### 今後、トップとして成し遂げたいことは?

担当大臣表彰を受けました。これからも幅広い人々に配慮し、安全・安心で安定した供給を行い、食卓の食べる喜びを守ってまいります。

併せて企業理念には、従業員が仕事を通じて幸せと生き甲斐を求める場を実現することが定められております。「食べる喜び」を通じた社会貢献と、従業員の夢や自己実現を達成する企業理念であると、改めて感じております。

創業者が立ち上げ、多くの先人が作り上げた、歴史と伝統あるニッポンハムグループの責任者となり、身の引き締まる思いです。

今期、当社は過去最高益を達成しました。それを越えていくため、さらなる事業規模の拡大、投資家の皆様を求める経営指標をしっかりと達成していきたいと考えております。

また、トップとして従業員が夢を持って業務遂行できるよう努めてまいります。実際に「現場」で「現物」を観察し、「現実」を認識した上で問題解決を図るという考え方を「三現主義」と言いますが、私は間違いも成功も全て現場にあると考えています。現場の従業員一人ひとりが挑戦できる環境を整え、新たな事業領域への進出を目指していきます。



## 世界中で行われている、たんぱく質生産の試み

### 植物性たんぱく質

大豆、エンドウ豆、ひよこ豆などの豆類  
小麦たんぱく  
遺伝子組換え作物



### 動物性たんぱく質

食肉・魚介類  
乳製品  
昆虫

### 新たんぱく質

細胞性食品  
精密発酵たんぱく  
エアたんぱく

### 藻類・微生物たんぱく質

藻類  
微生物  
マイコプロテイン(菌糸類)

## 積み重ねてきた研究実績を、挑戦の土台に

未来へ向けた革新は、突然生まれるものではない。ニッポンハムグループには、長年「生命の恵み」を見つめ、テクノロジーで食の価値を磨いてきた研究の蓄積があり、その中核を担うのが先に述べた「中央研究所」である。1984年に設立され、筑波研究学園都市に拠点を構える同研究所は、食品の安全、おいしさ、健康を支える研究を柱に、基礎研究から応用研究まで幅広く取り組んできた。中央研究所の歩みの軸にあるのが、「生命の恵みを最後まで活かす」という思想だ。

食肉の生産から関わる企業として、処理後に生じる非可食部を含む畜産資源にも早くから目を向け、副産物の研究を進めてきた。その成果として、コラーゲンやプラゼンタ、コンドロイチンなどの機能性素材が見いだされ、健康食品素材としての活用も広がっている。近年では食品分野にとどまらず医療分野への応用も進み、多面的なたんぱく質の価値拡大に成功してきた。

また、食の安全・安心を守る取り組みにも力を入れてきた。中央研究所では食物アレルギーに関する研究開発を長期にわたり推進し、食物アレルギー対応商品の開発や情報提供、検査キット開発などの支援にも取り組んできた。食べることに制約を抱える人々にとって、たんぱく質の確保はとり

わけ重要であり、これらの研究は、その食生活を支える一助となっている。

さらに、研究の対象はスポーツ栄養の領域にも広がり、選手の健康や運動能力を最大限に引き出す栄養摂取を、データに基づいて探究しながら支えている。たんぱく質はあらゆる人の可能性を支える栄養素であり、その可能性を研究し社会に活かしていく拠点こそが、同グループの中央研究所なのだ。

つまり、プロテインベーションとはゼロからの挑戦ではない。長年の研究で培ってきた知見と技術、そして「生命の恵み」を大切にする姿勢があつてこそ、未来へ向けた革新へとつながっていくのである。

## 持続可能な「食べる喜び」を、環境・食文化生産現場を守り、未来へつなげる

プロテインクライシスに備えるうえで鍵となるのは、たんぱく質の供給量だけではない。環境、栄養、食文化、そして生産現場の持続可能性を同時に成立させる必要がある。そのためにニッポンハムグループが重視する考え方が、たんぱく質の「ベストミックス」だ。

たんぱく質には、大きく分けて植物性(大豆・小麦など)、動物性(食肉・乳製品・魚介類など)という伝統的な供給源がある。加えて近年は、藻類・菌類・微生物由来の

新しいたんぱく質、さらには細胞性食品や精密発酵といった新たな手法による生産も、世界で研究が進んでいる状況だ。特定の一種類に依存するのではなく、複数の供給源を組み合わせることで安定供給の確保と環境負荷の低減が期待できる。こうした考え方が、さまざまなたんぱく質を組み合わせて活用する「ベストミックス」だ。おいしさや食文化を守りながら、環境との共存を実現するための現実的なアプローチといえるだろう。

ニッポンハムグループはこの考え方のもと、プラントベースまぐろの開発や、麺・細胞をタンクで培養して生産するたんぱく質の研究など、新たなたんぱく質の創出に取り組んでいる。さらに、持続可能な畜産の課題にも向き合い、生産者の高齢化や労働力不足を補うため、熟練者の技術をAIで継承して現場を支える研究「PIG L ABO®」を加速。現場の負担軽減と品質向上の両立を目指し、たんぱく質供給だけでなく食文化を守る取り組みにも力を入れている。

新領域では、ヘルスケアに役立つ機能性素材の研究や、これまで廃棄されてきた部位を新たな分野へと「アップサイクル」する研究にも着手している。例えば、鶏の羽を生分解性フィルムに転換し、農業用途での活用を検討する試みもその一つだ。資源循環を促し環境負荷の低減にもつながるこの取り組みは、供給・健康・環境という複

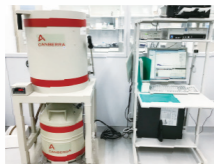
## 2006年~2010年

- 機能性食品開発
- 「エラスチン」発売
- 免疫調整機能のある乳酸菌「HSK201」発売
- 検査キット開発
- FASTKIT シリーズが第36回食品産業技術功労賞を受賞(2006年)
- 大腸菌O26、O111簡易迅速検査キット
- 「NHイムノクロマトO260」
- 「NHイムノクロマトO111」発売
- 「FASTKIT スリム」リニューアル発売
- カビ毒検査キット
- 「Mycocatch トータルアフラトキシン」発売
- 品質保証検査技術開発
- 試験所の能力に関する国際規格「ISO/IEC17025」取得(2009年)
- 牛肉加工品の社会的な他畜種混入問題を受け、食肉の畜種鑑別技術(牛、豚、鶏、ウサギ、他)を開発
- 食品への社会的なメラミン混入問題を受け、メラミンの分析法を導入
- トランス脂肪酸の情報開示の義務化を受け、トランス脂肪酸、飽和脂肪酸「コレステロール分析法」を導入
- 食肉生産領域の技術開発
- 豚飼料用乳酸菌開発
- 栄養サポート
- 日本ハムファイターズ栄養サポート開始
- 「野球少年の食事バイブル」出版



## 2011年~2015年

- 2013年 検査棟「Sukuba Analytical Plaza (TAP) 竣工
- 2015年 ニッポンハム食の未来財団を設立
- 機能性食品開発
- 「鶏肉のイミダゾールジペプチドの脳老化改善効果発見」が農林水産研究成果10大トピックスに選定(2014年)
- 「コンドロイチン」発売
- 「イミダゾールジペプチド配合飲料「イミダの力」発売
- 大腸内視鏡検査食発売
- 検査キット開発
- 「NHイムノクロマトO157」のAOACPTM認証を取得(2012年)
- ペロ毒素簡易迅速検査キット
- 「NHイムノクロマトVT1/2」発売
- カビ毒精製カラム
- 「Mycocatch トータルアフラトキシン」発売
- 「FASTKIT エライザVer.Ⅲ」リニューアル発売
- 品質保証検査技術開発
- 震災による放射能汚染の問題を受け、放射能検査法を開発



※画像は2021年3月現在発売中のものです。

## 食肉生産領域の技術開発

- ニッポンハムグループ
- 養豚農場の遺伝子検査技術開発
- 栄養サポート

- 「北海道日本ハムファイターズの寮ごはん」、
- 「北海道日本ハムファイターズの応援ごはん」出版
- セレソン大阪栄養サポート開始



## 「口蹄疫抗原検出イムノクロマトキットの開発と普及実用化」で 令和7年度農事功績者表彰「農業技術開発功労者名誉賞状」受章

日本ハム株式会社は、「口蹄疫抗原検出イムノクロマトキットの開発と普及実用化」により、令和7年度農事功績者表彰において「農業技術開発功労者名誉賞状」を受章しました。

口蹄疫は、牛、豚、羊などの偶蹄類が感染する伝染力の非常に強い家畜伝染病です。2010年に宮崎県で発生した際には牛や豚など約30万頭が殺処分され、地域経済に甚大な被害をもたらしました。当社はこれを機に、口蹄疫の早期発見から診断、拡大防止に努めるべく、国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構 動物衛生研究部門等と共同で検出キットの開発を進めました。2018年、国内初となる口蹄疫抗原検出キットを製品化し、その後も安価な後継製品の開発や改良、海外からのウイルス侵入防止を目的とした検出キットを開発。これら口蹄疫防疫体制強化と検出キットの普及実用化に寄与したことが評価されました。



製品名：NH イムノディテクト口蹄疫。国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構 動物衛生研究部門と連携し、より安価にかつ簡易操作が可能な製品として開発した。現在、農林水産省の事業のもとでのみ製造販売されている。

## 豚に触れずに体重を計測、畜産業のDX化を促進し農・工・医で連携 第8回日本オープンイノベーション大賞「農林水産大臣賞」を受賞

日本ハム株式会社は、「AI・AR技術による非接触型体重推定デバイスの社会実装」により、2月9日に行われた内閣府主催の第8回日本オープンイノベーション大賞表彰式において「農林水産大臣賞」を受賞しました。

当社は畜産業のデジタルトランスフォーメーションの実現に向けた「PIG LABO®」の開発に取り組み、宮崎大学と共同で非接触型体重推定技術による家畜の体重推定デバイスの開発と社会実装を進めています。

畜産の現場では、家畜の成長を確認するための体重測定が飼育管理業務において大きな負担になるとともに、家畜にかかるストレスも大きいことから、より簡便で作業者と家畜にストレスを与えない方法が求められています。本技術においては、家畜に対して接触や拘束を必要としない身体計測技術を確立し、また医療分野における新生児の身体測定にも応用、農・工・医の異分野連携研究となりました。このように現場での実証を重ねながら社会実装に向けて発展させてきた点が、高く評価されました。

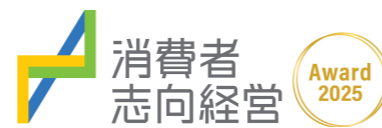


日本オープンイノベーション大賞表彰式にて。(左から、宮崎大学工学部 特別助教授 Khin Dagon Win、同医学部教授 金子政時、同工学部教授 川末紀功、同農学部准教授 徳永忠昭、日本ハム中央研究所 畜産未来創造チーム 助川慎)

## 令和7年度 消費者志向経営優良事例表彰 「内閣府特命担当大臣表彰」受賞

日本ハム株式会社は、令和7年度消費者志向経営優良事例表彰において、消費者支援活動に特に顕著な功績があった個人または団体に授与される「内閣府特命担当大臣表彰」を受賞しました。

当社の食物アレルギーケアの取り組みは、「アレルギーがある子どもが食べられるものがない」という消費者の声から始まりました。1997年に特別用途食品として初のアレルギー除去食品を製造販売し、その後、食物アレルギー対応商品・検査キットの開発、外食チェーンと共同での食物アレルギー対応メニューの開発、国内唯一の食物アレルギー特化型財団の設立などに取り組んできました。これら約30年にわたる食物アレルギー分野での先駆的な取り組みが、消費者庁より高く評価されました。



表彰式にて。黄川田仁志 内閣府特命担当大臣（左）と日本ハム 取締役副社長 前田文男（役職は当時）

## ニッポンハムグループが行うたんぱく質生産の試み

<p>従来のたんぱく質を 美味しく安定的にお届け</p> <p>食肉 乳製品</p> <p>水産物</p>	<p>長年培った食品加工技術で 多様なたんぱく質を創出</p> <p>大豆など植物原料を活用した プラントベース食品</p>	<p>タンクで培養製造する 未来世代の農業</p> <p>マイコプロテイン(麩)</p> <p>細胞性食品</p>
---	--	---

### 研究・生産・販売、各部門のコアな技術の積み重ねで 食の未来を切り拓いていきます



執行役員  
品質保証部長、お客様志向推進部、中央研究所担当  
岩間 清

研究開発は急に何かが生まれるものではなく、地道な積み重ねと様々な発想が組み合わさることで生み出されるものと考えています。ニッポンハムグループがこれまで取り組んできた食肉事業や加工事業にはコアな技術が蓄積されています。これらをもとに発展することで、当社らしい取り組みに展開できると考えます。研究部門だけでなく、生産や販売部門すべてがプロテインノベーションに関わることで、食の未来を切り拓いていきたいと思っています。

数の課題に同時に向き合う考え方もある。「食」は栄養であると同時に、文化であり、喜びである。環境制約が強まる時代にあっても、その喜びを手放さず、より良い形で未来へつなげることが重要だ。「プロテインノベーション」とは食の持続可能性を高め、たんぱく質の可能性を広げ、「食べる喜び」を実現し続けるための挑戦である。ニッポンハムグループはこれからも研究開発力を核に、未来の食の可能性を切り拓いていく。

## 2016年~2021年

2017年 品質科学センター開設

機能性食品開発

- イミダゾールジペプチドの脳機能特許取得(2019年)
- 検査キット開発
- 「口蹄疫抗原検出イムノクロマトキット」が通知法に収載(2019年)
- 「口蹄疫抗原検出イムノクロマトキット開発と普及実用化」が農林水産大臣賞を受賞(2020年)
- 「NHイムノスティック口蹄疫」発売

品質保証検査技術開発

- 新たなプラントの創出を目指した食肉のおいしさ分析、評価法の開発
- 食品ロス削減を目的とした賞味期限延長に関する研究に着手
- 食肉生産領域の技術開発
- スマート養豚プロジェクト
- 新たなたんぱく質資源開発研究

栄養サポート

- 「北海道日本ハムファイターズの食事術」出版

## 食から

みえる

こと

| Vol. 33 |

## 春の恵みを食卓に

長い冬の眠りから覚めた野菜や山菜が出回る春。私たちも冬の厚手のコートを脱ぎ、活動的になる季節です。

ただ、この季節は寒暖差が激しく、花も一斉に咲くため、花粉も飛び、体調をくずしやすい時期でもあります。

春先に出回る野菜には苦みやアクの強いものが多く見られます。たけのこにしても、つくしやアスパラガスにしても、冬の間に土の中でためたエネルギーで地上にグン！と出てくるので、すから、それなりの「パワー」があり、強い味を感じるのです。

俳優やアーティストで、個性のある方を「アクが強い」と表現するのと同じかもしれません。そして、東洋医学の考えではこの苦みが体内の余分な老廃物を排出し、「冬モード」だった体を「春モード」にするのだと考えられてきました。山菜は、ポリフェノールやミネラルを含むものが多く、細胞を活性化させてくれます。

子どもにきらいな食べ物のアンケートをとると、苦手なものとして、ゴーヤやピーマンなど、苦みを感じる素材が必ず挙げられます。若いうちは、苦い食材の必要性を感じないのかもしれませんが、ところが、年を重ねるうちに苦いものをおいしいと感じるようになったと思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。コヒーシカチ、ビターチョコレートしかり、そしてビールも!?

子どもの食べ物の嗜好は乳児期から幼児期にかけての食経験によって変化しながら、ほぼ

5歳までに決まると言われています。お子様にあまり好きでないと言われても、春になったら、少しでも春野菜を味わってもらい、味覚の幅を広げることは、将来の偏食をなくす一助となるかもしれません。

とは言っても、えぐみやアクは、適度に上手にとり除きましょう。たけのこはポピュラーな春の味覚の一つです。

時間がたつとアクが強くなり、かたくもなるので、なるべく早くゆでましょう。皮つきのまま、穂先を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に切り込みをいれます。米ぬかをといた水で、一時間ほどゆでます。根元に竹串がすつと通るようになるまでゆで、ゆで汁につけたまま冷まします。米ぬかに含まれるカルシウムがたけのこのえぐみなどのシウ酸を結合し、えぐみを抑え、皮が、たけのこの旨味が抜けるのを防いでくれます。唐辛子を入れて、さらにえぐみをマスキングする方法もあります。

わらびやゼンマイのアク抜きには木炭を使います。バットに並べ木炭をふり、熱湯をかけ、ふたと重しをして8時間ほどおきます。これほどどちらも昔ながらの方法で、今では食用の重曹を使ってより簡単にアク抜きができますが、先人たちが手に入るもので、いろいろと工夫しているところに頭が下がります。せりやうど、たらの芽などは、酢水につけたり下ゆでするだけでもよいでしょう。春ならではの食材で体の調子も整えていきましょう。



江上栄子 Eiko Egami

江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校卒業。世界60カ国余りを訪ね、家庭料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002年フランスの農事功労章シュバリエを受章。2017年同オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受けた。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全体に携わる。2024年「食品産業功労賞」受賞。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。



ちょいピリ辛、異国の香りが新鮮

## 鶏そぼろのアジアン弁当

### 材料(1人分)

- 鶏そぼろ ..... 大さじ3
- 紫玉ねぎ ..... 1/8個
- 香菜 ..... 1/2株
- ピーナッツ ..... 15g
- 赤唐辛子 ..... 1/3本
- しょうが(薄切り) ..... 2枚
- ナンプラー ..... 大さじ1
- ライム汁 ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- ジャスミンライス(または普通のご飯) ..... 茶碗1杯分
- ライム(薄切り) ..... 1枚
- 温泉卵 ..... 1個

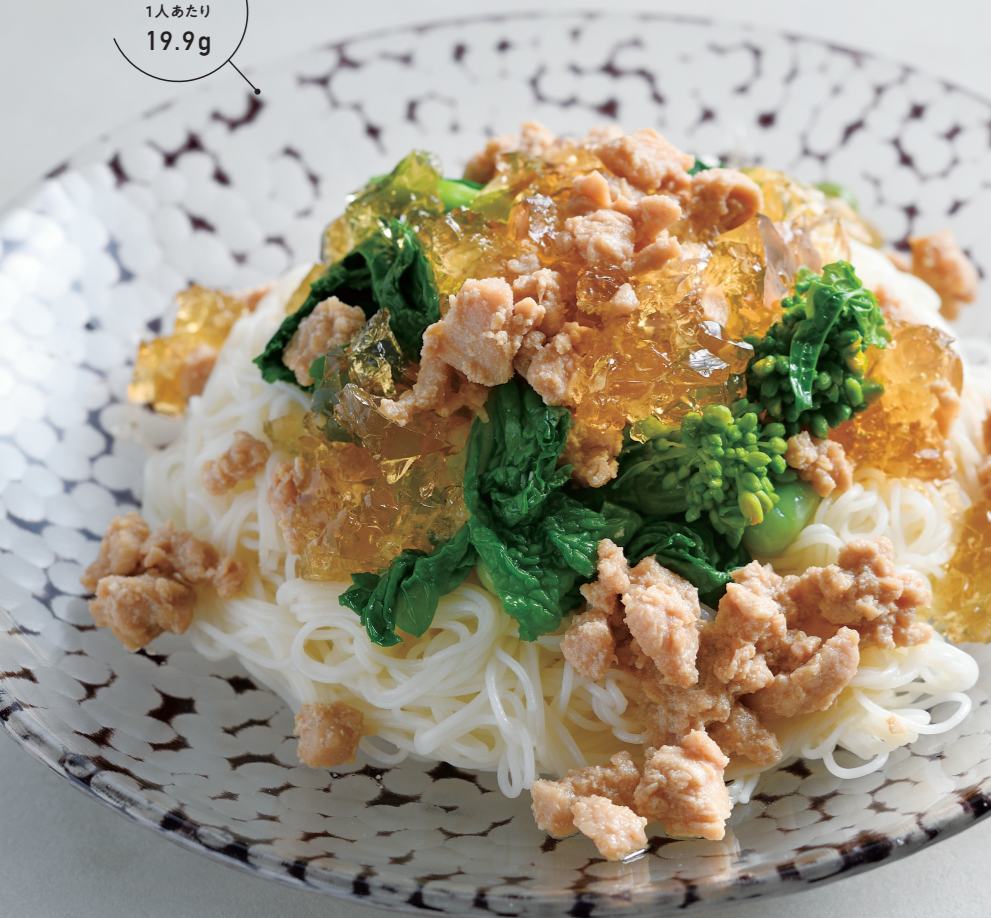
### 作り方

- 紫玉ねぎは薄切りにし、香菜は粗みじん切りにする。ピーナッツは粗切りにする。赤唐辛子は小口切りにし、しょうが薄切りは細切りにする。
- 鶏そぼろに1、ナンプラー、ライム汁、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- 弁当箱にジャスミンライスを入れ2をのせ、温泉卵を添える。



たんぱく質量  
1人あたり  
25.3g

たんぱく質量  
1人あたり  
19.9g



かつお風味のジュレが具のつなぎ役に

## 鶏そぼろと菜の花のご馳走そうめん

### 材料(1人分)

- 鶏そぼろ ..... 大さじ2
- そうめん ..... 100g
- 菜の花 ..... 1/6束
- グリーンピース(水煮) ..... 20g
- A**
- 水 ..... 100ml
- かつおだし顆粒 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 1g
- しょうが(すりおろし) ..... 小さじ1/2
- ゼラチン ..... 2g

### 作り方

- 鍋にAを混ぜ入れひと煮立ちさせ、火を止めてゼラチンを溶かし器に入れて冷蔵庫でかためてジュレを作っておく。
- 菜の花は塩ゆでし、2cm長さに切る。そうめんはゆでて冷水で締める。
- 器にそうめんを盛り、鶏そぼろ、菜の花、グリーンピースをのせ、くずした1を散らす。

ジュレも作り置きしておくと便利。  
メモ 具と一緒に冷ややかにのせるのもおすすめ。

Rotary  
の  
おいしいひと皿

# 春の作り置き活用レシピ



尾田衣子  
Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。  
<https://ryo-ri.net/>

新生活スタートの季節は、作り置きがあると何かと便利です。作り置きにもうひと手間加えた、たんぱく質多めを心がける方にもおすすめの、魅力レシピをご紹介します。



たんぱく質量  
1人あたり  
15.0g

### 作り置き 鶏そぼろ

#### 材料(作りやすい分量)

- 国産鶏肉 桜姫。むね肉 ..... 2枚
- A**
- しょうゆ・みりん・酒 ..... 各大さじ2
- 1/2 砂糖 ..... 大さじ2
- 水 ..... 100ml

#### 作り方

- 国産鶏肉 桜姫。むね肉は皮を削いでそぎ切りにし、さらに縦に細く切る。向きを横にして細かく切り、包丁でたく(大粒のミンチ状になるまで)。
- 鍋にA、1を入れてから中火にかけ、混ぜながら火を通す。
- 肉に火が通ったら弱火にし、水分がとぶまで煮詰める。



休日ランチのメインディッシュに

## 鶏そぼろのパワーサラダ

### 材料(2~3人分)

- 鶏そぼろ ..... 大さじ4
- キヌア(ゆでる) ..... 大さじ2
- さやいんげん ..... 6本
- アスパラガス ..... 5本
- 紫キャベツ ..... 1/8個
- フリルレタス・リーフレタス ..... 4枚
- ラディッシュ ..... 4個
- ミントの葉 ..... 1/4パック
- A**
- 白ワインビネガー ..... 大さじ2
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- はちみつ ..... 小さじ2
- 塩・こしょう ..... 適量

### 作り方

- さやいんげん、アスパラガスはさっと塩ゆでし、さやいんげんは3cm長さ、アスパラガスは穂の部分を3cm長さ、茎は2cm長さに切る。紫キャベツ、フリルレタス、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。ラディッシュは半分切る。ミントは葉を摘む。
- 1、鶏そぼろ、キヌアを合わせざっくりと混ぜ合わせる。
- Aを混ぜ合わせドレッシングを作り2にかける。

キヌアはたんぱく質や食物繊維、ミネラルが多くスーパーフードと言われる穀物。多めにゆでてサラダのほか炒めもの、スープなど多彩に使えます。



国産鶏肉 桜姫。日本ハム



イメージキャラクター 桜姫ちゃん

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上\*の鶏肉です。生産から処理・加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。  
\*日本食品標準成分表2015年版(七訂)数値比較

## エスコンフィールドで パスタの提供を開始

エスコンフィールド HOKKAIDO のニッポンハムグループ直営店「TOWER11 foodhall by Nipponham」内の店舗「umai」において、今シーズンよりパスタのメニュー提供が始まりました。北海道名物を参考に考案された「食べてスパッと勝つ！スパ勝」や、郡司裕也選手プロデュース「さすかニ俺、カッコイイ！」カニクリームパスタを含む、ニッポンハムグループの食材を使用した5種類のパスタメニューを展開しております。また、チキチキボンスパイス、丸かじりチキボン、チキチキボンザンギの3種類のチキチキボン®が味わえるパラエティカップも今シーズンより新発売。ぜひ球場でご賞味ください！



食べてスパッと勝つ！  
スパ勝

釧路の名物スパカツを参考にポロネーゼパスタにヒレカツをトッピング。ファイターズがスパッと勝てることを願って食べる応援メニューです。



## NEWS & TOPICS

## ユニフォーム広告を シャウエッセン®に変更



現在開催中の「明治安田」100年構想リーグのユニフォームより、ユニフォーム広告をコーポレートブランドから商品ブランドの「シャウエッセン®」へ変更しました。セレッソ大阪と日本ハムはクラブ創設以来、30年以上を共に歩むパートナーです。ご来場者様やメディアを通じて、より身近で親しみやすいブランドイメージを醸成したいと考え、今回の変更に至りました。まずは看板ブランド「シャウエッセン®」からスタートし、今後は他商品ブランドでの展開も検討してまいります。今後も地域や他社との共創を通じ、スポーツ振興への貢献とともに企業価値向上を図ってまいります。

# Rotary

ニッポンハムグループ広報誌 ロータリー

2026年 春号



二次元コードより、電子ブックもご覧いただけます。  
https://www.nipponham.co.jp/fun/rotary/

表紙・本文デザイン / シンプルコミュニケーション  
表紙撮影 / 平松唯加子  
表紙料理 / 尾田衣子  
表紙スタイリング / 駒井京子

### お問い合わせ窓口

日本ハム株式会社 広報・サステナビリティ部  
日根真弓  
TEL: 03-4555-8024  
e-mail: m.hine@nipponham.co.jp



### CONTENTS

- 02 社長就任のご挨拶  
日本ハム株式会社  
代表取締役社長 前田文男
- 04 プロテインベースで未来を切り拓く
- 10 エッセイ・江上栄子  
食からみえること

- 12 Rotary のおいしいひと  
春の作り置き活用レシピ
- 15 NEWS&TOPICS  
北海道日本ハムファイターズ  
セレッソ大阪

## いろいろふりかけ

ご飯に合わせる以外にも、アレンジしやすいふりかけの作り置きです。

### レモンの香りがさわやか！ 牛肉ごぼううどん

材料と作り方(1人分)

鍋に水(200ml)、白だし(大さじ1)、昆布茶(小さじ1/2)を合わせてひと煮立ちさせたら、ゆでうどん(1玉)を加えて熱々にする。器に盛って牛肉ごぼうふりかけ(1/2量)をうどんにのせ、仕上げにレモンの黄色い皮の部分(1/4個分)をすってたっぷりふりかける。

作り置き

### 牛肉ごぼうふりかけ

鍋にしょうゆ・みりん・酒・砂糖(各大さじ1/2)を入れて火にかけひと煮立ちしたら、2cm幅に切った大麦牛ANGUSの薄切り肉(200g)とささがきにしたごぼう(1/2本)を入れて汁気がなくなるまで煮る。 \*作りやすい分量

要冷蔵



### 大麦牛ANGUS

日本ハム

大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産 Angus スピードです。肥育から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

たんぱく質量  
1人あたり  
17.3g



大人も子ども大好き!

## カレーそばそばろのおにぎらず

材料と作り方(1人分)

のり(1枚)の角が上にくるようにラップの上に置き、ご飯(茶碗1/2杯分)を中央に四角の形にのせ、リーフレタス(1枚)→カレーそばそばろふりかけ(1/4量)→スライスしたアボカド(1/2個分)→塩・こしょう・オリーブオイル(各適量)で味つけた紫キャベツの細切り(1/2枚分)→ご飯の順にのせる。4方向からのりを折りたたみ、さらにラップでしっかりと形を作って半分に切る。

作り置き

### カレーそばそばろふりかけ

フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、新玉ねぎのみじん切り(1/2個分)を炒め、ごはんがうまい! 日本のはちまき(2缶)を加えてくずしながら火を通し、カレー粉(小さじ2)、クミンシード(小さじ1)、塩・黒こしょう(各少々)で味をととのえる。 \*作りやすい分量

要冷蔵



### ごはんがうまい! 日本のはちまき 150g

宝幸

ごはんに合うさば水煮です。赤穂の天塩で引き立つさば本来の旨みを味わっていただけます。

たんぱく質量  
1人あたり  
14.6g



甘じょっぱくてコクもある、くせになる味わい

## モーニングサーブ & 卵チーズの pasta

材料と作り方(1人分)

パスタ(80g)をゆで、すぐモーニングサーブと卵とチーズのふりかけ(1/4量)と粗く切ったクレソン(1/4束)を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

作り置き

### モーニングサーブと卵とチーズのふりかけ

モーニングサーブ(1袋)は輪切りにし、ロルフ スモークチーズ(12個)は粗みじん切りにする。フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、卵液(卵4個と砂糖大さじ1を混ぜ合わせる)を注ぎ手早くかき混ぜて炒り卵を作り、モーニングサーブを加えて炒め、スモークチーズを合わせる。 \*作りやすい分量

要冷蔵



### モーニングサーブ

日本ハム

豚肉を使って、肉肉しくジューシーに仕上げました。ご飯にもピッタリ!

要冷蔵



### ロルフ スモークチーズ 140g

宝幸

熟成チェダーチーズを使用し、チーズの旨みを味わえるスモークチーズです。チーズの旨みと桜のチップでじっくり燻製した豊かな薫りをお楽しみください。 \*チーズ分中、アイルランド産熟成チェダーチーズ10%使用(1年熟成)

たんぱく質量  
1人あたり  
26.2g

