

アメリカン・ミートの
おいしいスタイル

Be&Pe

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

1

vol.28

January 2010



料理研究家
植松良枝さん

アメリカン・ミートで作る!

みんなで囲む肉料理

RECIPE

今回の
表紙レシピ



16 アメリカン・ミート何でもQ&A
〈ポーク編〉

18 「食のプロ」が語る、
アメリカン・ビーフの魅力
『ウルフギヤング・パックカフェ』
シェフ 井筒貴裕さん

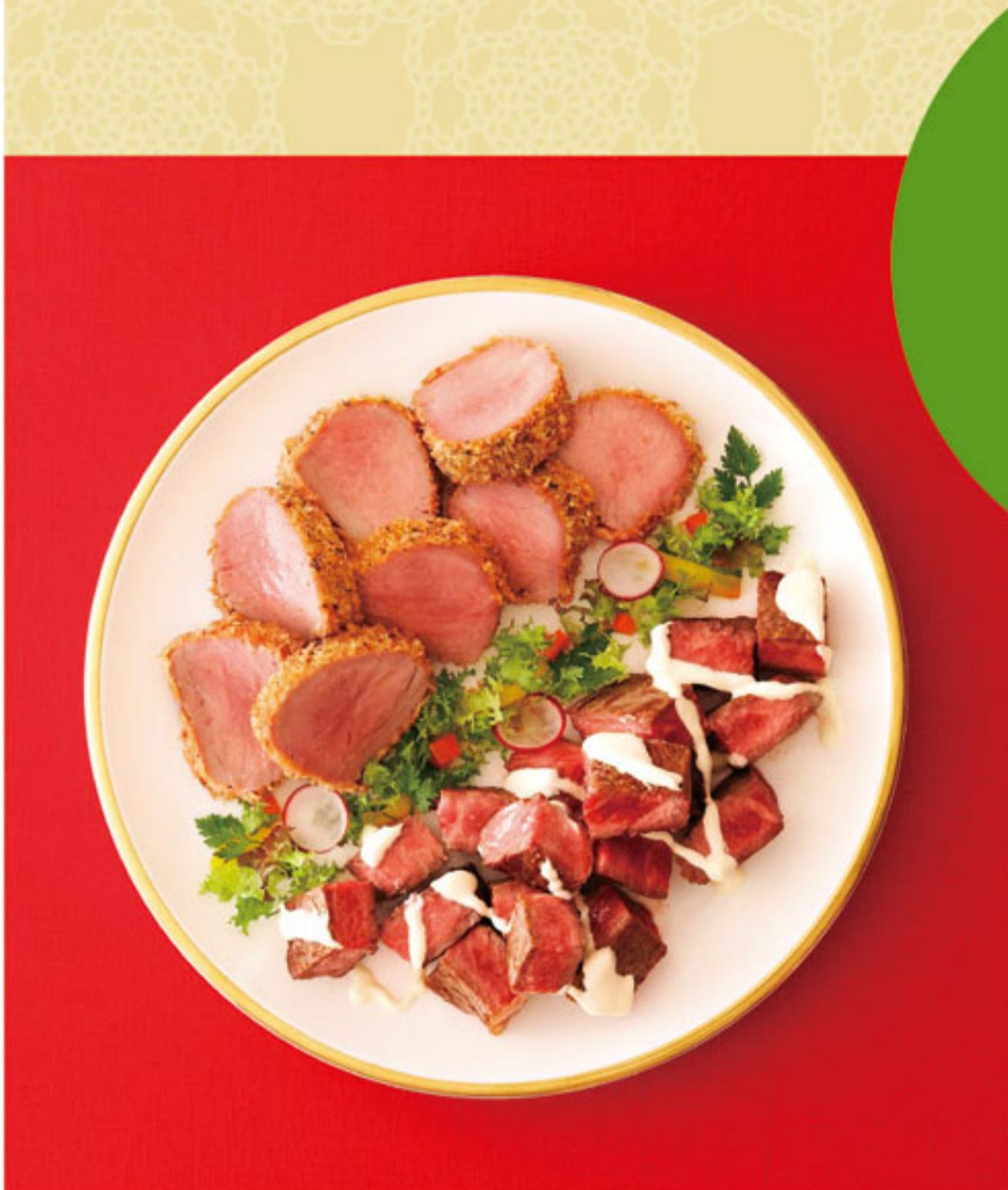
19 アメリカ食文化紀行



20 インフォメーション
～アメリカン・ミートの楽しい情報～

22 読者がチャレンジ！
アメリカン・ミートと過ごす おいしい生活

23 ウエルカム！アメリカン・ミートランド



左上／アメリカン・ポーク ヒレの香草パン粉焼き

右下／アメリカン・ビーフ サーロインのサイコロステーキ



「アメリカン・ポーク ヒレの香草パン粉焼き」

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ(かたまり)	500g	サラダ油	大さじ1
ローズマリーなど好みのハーブ	1枝	塩、こしょう	適宜
にんにく	1片	小麦粉	適宜
パン粉	1カップ	溶き卵	1個分

作 り 方

1. ローズマリーとにんにくは細かいみじん切りにし、パン粉と合わせて混ぜる。オーブンを 230℃に予熱しておく。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1 のパン粉を中弱火で炒める。薄い色がまんべんなくついたら取り出し、バットなどに広げて冷ます。
3. アメリカン・ポークは、全体に塩、こしょうを強めにふってもみ込み、小麦粉をまぶす。溶き卵をくぐらせ、2 を全体にまぶしつける。
4. 3 を 230℃のオーブンで 18 ~ 20 分焼き、中まで火を通す。金串を刺して、中まで熱くなっていたら焼き上がり。食べやすい厚さの輪切りにし、器に盛る。



「アメリカン・ビーフ サーロインの
サイコロステーキ」

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(かたまり)	500g	【チーズソース】	
塩、こしょう	適宜	クリームチーズ60g
にんにく	1片	生クリーム200cc
サラダ油	大さじ1	粉チーズ大さじ2

作 り 方

1. アメリカン・ビーフは塩、こしょうを強めにふってもみ込む。にんにくは包丁でつぶしておく。【チーズソース】のクリームチーズは小さく切る。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れ、香りが立ったらアメリカン・ビーフを入れて両面焼く。好みの焼き加減になったら肉を取り出し、サイコロ状に切り分ける。
3. 鍋に【チーズソース】の材料をすべて入れ、中弱火で加熱する。とろみがついたら火を止める。器に2 を盛り、ソースをかける。



INDEX



料理研究家 植松良枝さんに習う アメリカン・ミートで作る!

みんなで囲む肉料理



4 アメリカン・ポーク ロースと根菜の和風ポットロースト

6 アメリカン・ビーフ リブロースのたたき たっぷり薬味添え

8 Be&Poインタビュー 前編

「見た目も豪華なかたまり肉のメニューで
ホームパーティーを盛り上げます」

9 アメリカン・ポーク 肩ロースとあさりのトマト煮

10 アメリカン・ビーフ サーロインのペッパーステーキ 蒸しねぎのせ

12 20分で作れる!
アメリカン・ミートの 早ウマごちそうレシピ

13 Be&Poインタビュー 後編

「肉本来のうまみが楽しめるお肉
女性にうれしい魅力がたっぷり」

14 有名料理人が伝授!
定番料理の基礎とコツ <和食編>

「なすび亭」吉岡英尋さん



アメリカン・ポーク ロースと根菜の 和風ポットロースト

やわらかいロースのかたまり肉と、大きめにカットした根菜を鍋で一緒にロースト。肉質がやわらかく、ジューシーなアメリカン・ポークだから、仕上がりはふっくらしっとり。冷めても固くならないのがうれしい。にんにくを効かせた和風味でいただきます。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース(かたまり)…	400~450g
塩	小さじ2/3
にんじん	2本
れんこん	1~2節
オリーブオイル	大さじ1~1・1/2

【A】	
酒、しょうゆ	各大さじ4
みりん	大さじ2
おろしにんにく	1片分

作り方

- 1: アメリカン・ポークは焼く30分前に冷蔵庫から出して室温にもどし、表面に塩をまんべんなくまぶす。にんじんは縦半分に切ってから3~4等分の長さに切る。れんこんは1.5cm厚さの輪切りか半月切りにし、水にさらしてざるなどに上げ、水気を取る。
- 2: 厚手の鍋にオリーブオイルを強めの中火で熱し、アメリカン・ポークを入れ、表面にしっかりと焼き色をつける。
- 3: すべての面に焼き色がついたらごく弱火にし、余分な脂をキッチンペーパーなどでふき取る。鍋の空いているところににんじん、れんこんを重ならないように入れ、ふたをして約40分、そのままの火加減で蒸し焼きにする。野菜は15~20分経ったところで竹串を刺し、すっと通るようになったら取り出す。
※鍋に野菜が一度に入りきらない場合は、2度に分けて加熱する。
- 4: アメリカン・ポークに竹串を刺し、透き通った肉汁が出たら【A】を加えて中火にする。肉を転がしながら、タレにとろみがつくまで煮詰める。鍋から肉を取り出し、粗熱がとれるまでおく。厚めに切り、3の野菜とともに器に盛り、鍋に残ったタレをかける。

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◆鍋に根菜を加えたら、ふたをして弱火でじっくり加熱。アメリカン・ポークの濃厚なうまみを野菜に移します。



◆味にクセがなく、肉質が繊細なアメリカン・ポークは、しょうゆベースの和風味にもマッチ。たっぷり食べてももたれません。



みんなで囲む 肉料理

年末年始は、何かと人が集まることが多い時期。アメリカン・ミートを使つたボリューム満点のメニューで、パーティーを華やかに演出しましょう！



料理研究家
植松良枝さん



アメリカン・ビーフ

リブロースのたたき たっぷり薬味添え



口当たりがなめらかで、強いうまみを持つアメリカン・ビーフは、たたきでシンプルに味わうのが一番！たっぷりの薬味を準備すれば見た目も豪華、楽しみ方も広がります。おもてなしにぴったりの一品です。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる

Point



▶表面をしっかり焼きつけることで、
アメリカン・ビーフのうまみと香りを
際立たせます。側面も忘れない。



▶ホイルで包んで肉汁を落ち着かせることで、アメリカン・ビーフのジューシーさをキープ。余熱でほどよい焼き上がりに。

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ リブロース(かたまり) ……	300～350g	七味唐辛子	適量
塩……………	小さじ1/2	大根おろし	10cm分
オリーブオイル……………	小さじ1～1・1/2	ポン酢しょうゆ	適量

【薬味】

青じそ	8枚
ゆずの皮	適量
あさつき(または万能ねぎ)	1/2束
三つ葉	適量
すだち	2～3個

作 り 方

- 1: アメリカン・ビーフは焼く30分前に冷蔵庫から出して室温にもどし、表面に塩をまんべんなくまぶす。
- 2: フライパンにオリーブオイルを強めの中火で熱し、1を入れ、表面にしっかり焼き色をつける。すべての面に焼き色がついたら取り出し、アルミホイルで全体をふんわりと包み、そのまま粗熱がとれるまでおく。
- 3: 青じそ、ゆずの皮は千切りに、あさつきは小口切りにする。三つ葉は2cm長さ、すだちは横半分に切る。
- 4: 2を5mm厚さに切って器に並べ、3の薬味、七味唐辛子、大根おろし、ポン酢しょうゆを添える。



見た目も豪華なかたまり肉のメニューで ホームパーティーを盛り上げます。



料理研究家
植松良枝さん

シンプルで作りやすく、見た目もおしゃれなレシピが人気。食材の旬にこだわった料理を数多く提案。料理業のかたわら、祖父母の畠の一角で野菜作りにも挑戦。自宅で開催する料理教室も評判。

<http://www.uemassa.com/>

私は料理業のかたわら、祖父母と一緒に神奈川県の畠で野菜を作っています。汗と泥にまみれて育てた野菜は、わが子のようにいとおしい。だから、おもてなしにはそのお披露目もかねて、自分が作った野菜をたっぷり使います。そこで大活躍のが、アメリカン・ミート。ジューシーでやわらかく、うまみたっぷりなので、野菜のおいしさを引き立て、料理の味をぐっとレベルアップさせてくれます。

パーティーでよく登場するのは、P4で紹介しているポットローストです。鍋にアメリカン・ポークと旬の野菜を入れて、じっくり蒸し焼きにします。これは、じわじわとしみ出すお肉のうまみが最大の調味料。だから、脂肪が多くなり、クセや臭みのあるお肉だと、なかなか思うような味に仕上がりません。その

植松流ホームパーティーは アメリカン・ミートと 自家製野菜が主役

私も主人も、大勢でワイワイ食べたり飲んだりするのが大好き。年中、親しい仲間と集まってホームパーティーをしています。

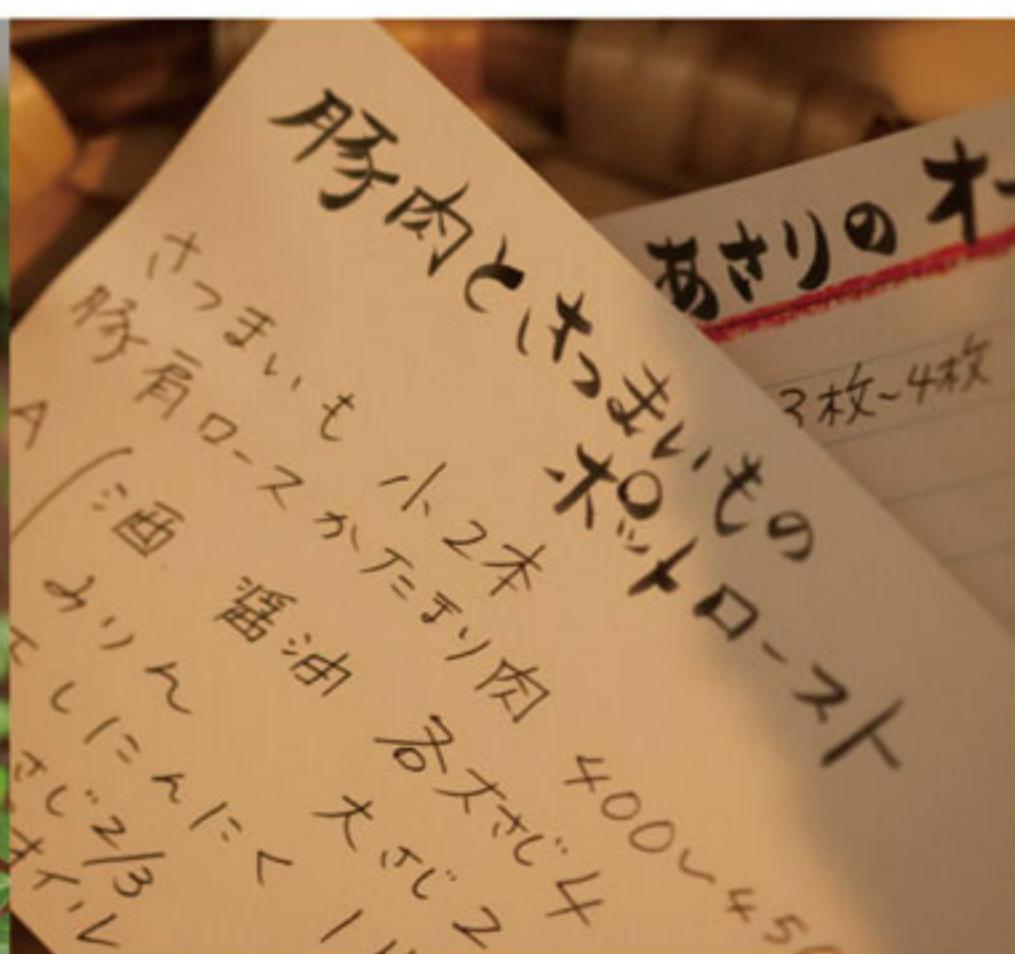
私は料理業のかたわら、祖父母と一緒に神奈川県の畠で野菜を作っています。汗と泥にまみれて育てた野菜は、わが子のようにいとおしい。

あつさりしている アメリカン・ミートは 和の味つけにもぴったり

食材です。うまみが強いのに脂肪が控えめであつさりしているので、料理が脂っぽくならず、クリアで澄んだおいしさになるんです。

親族で集まって、一緒に食卓を囲むのも大好きです。両親、祖父母、妹夫婦と一緒に大きなテーブルの周りに座り、おいしい料理を食べながらいろいろな話をします。調理はたいへい私が担当。メニューはみんな大好きな和食を作ることが多いですが、そんなときにもアメリカン・ミートは大活躍。うまみが濃いのにつき上品な味わいで、和の味つけにぴったりなんです。また、肉質がきめ細かく、とてもやわらかいので、子どもやお年寄りにも食べやすい。うちの祖父母はもう90代ですが、アメリカン・ミートなら「おいしい!」ともりもり食べててくれますよ。お正月は、いろんな世代の人に料理をふるまう機会が増えますよね。そんなとき、アメリカン・ミートをぜひ使ってみてください。

肉料理は食べるのも作るのも大好きだという植松さん。一方で、畠で旬の野菜作りにも取り組んでいます。どれたての野菜のおいしさを引き立てるアメリカン・ミートは、ホームパーティーでも大活躍だそうです。





👑 American Meat Recipe 💫

アメリカン・ポーク 肩ロースとあさりのトマト煮

うまいみたっぷりのアメリカン・ポークとあさりの組み合わせ。
ダブルのうまいみに野菜の甘みが絡んで、とびきりのおいしさ!
パンやパスタ、ごはんとの相性も抜群、見た目も華やかな一品です。

アメリカン・ミートだから おいしく作れる Point



◆アメリカン・ポークは最後に鍋に戻し入れます。肉質がやわらかいので、長時間煮る必要はありません。

◆アメリカン・ポークは煮る前に表面全体を焼きつけます。濃厚なうまいみを逃さないテクニック。

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり) …… 400g	トマト…………… 中2個
塩、こしょう…………… 各適量	パプリカ(赤)…………… 1個
小麦粉…………… 適量	オリーブオイル…………… 大さじ1
じゃがいも…………… 2~3個	赤唐辛子…………… 1本
あさり…………… 300g	白ワイン…………… 大さじ4
玉ねぎ…………… 大1/2個	イタリアンパセリ…………… 適量
にんにく…………… 1片	

作 り 方

- 1: アメリカン・ポークは1.5cmの厚さに切ってから大きめの一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。じゃがいもは皮をむき、2cm厚さの輪切りにして固めにゆでる。あさりは砂抜きしておく。玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、トマトは1cm角に刻む。パプリカはすりおろす。
- 2: 浅めの鍋(または深めのフライパン)にオリーブオイルを強火で熱し、アメリカン・ポークを並べ入れ、両面にしっかりと焼き色がつくまで焼き、いつたん取り出す。
- 3: 2の鍋に玉ねぎとにんにくを入れて中火で炒め、玉ねぎが透き通ったらじゃがいも、トマト、パプリカ、種を除いてちぎった赤唐辛子を加える。5分ほど煮たら2で取り出したアメリカン・ポーク、あさり、白ワインを加えてふたをし、あさりの口が開くまで3~4分、蒸し煮にする。
- 4: 塩で味をととのえ、器に盛り、みじん切りにしたイタリアンパセリを散らす。

アメリカン・ビーフ



サーロインのペッパーステーキ 蒸しぬぎのせ

◆ 黒こしょうを効かせた厚切りステーキ。表面にねぎをたっぷりのせれば、ダイナミックなおもてなし風に大変身。蒸し焼きにして甘みを増したねぎが、アメリカン・ビーフのリッチなうまみによく合います。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる
Point



▶ 強めの火加減で、肉の表面をこんがりと焼きつけます。適度な霜降りのアメリカン・ビーフは、ステーキも上品な味わいに。



▶ ねぎをのせたらふたをして蒸し焼きに。アメリカン・ビーフのジューシーなうまみを閉じ込め、しっとり仕上げます。

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク サーロイン(2cm厚さのステーキ用).....	4枚
塩.....	少々
粗挽き黒こしょう.....	小さじ2
九条ねぎ.....	6~8本
オリーブオイル.....	適量
粗塩.....	適量
レモン.....	適量

作 り 方

- 1: アメリカン・ビーフは焼く30分前に冷蔵庫から出して室温にもどし、表面に塩、こしょうをまんべんなくまぶす。九条ねぎはななめ薄切りにする。
- 2: フライパンにオリーブオイルを熱し、アメリカン・ビーフを入れて強めの中火で2分ほど、片面をしっかりと焼きつける。
- 3: 裏返し、アメリカン・ビーフの上に九条ねぎをこんもりとのせ、ふたをしてそのままの火加減でさらに2分ほど、好みの加減に焼く。器に盛り、粗塩をふり、半分に切ったレモンを添える。



20分で作れる!

アメリカン・ミートの

早ウマ

ごちそうレシピ

Recipes in Only 20 Minutes

アメリカン・ミートの薄切り肉を使えば、短時間でうまみたっぷりの一品が完成。急なお客様へのおもてなしにも大活躍です。



アメリカン・ポーク 肩ロースの ハーブマリネ焼き サラダ仕立て

薄切り肉を半分にたたんで焼くテクニックで、ジューシーさと食べごたえをアップ。うまみたっぷりのアメリカン・ポークで、野菜もおいしく食べられます。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(薄切り)…300g
【A】フレッシュタイム…3~4枝 塩…小さじ2/3
おろしにんにく…1片分 こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ3
クレソン…1束 トレビス…1/2個 ルッコラ…1束
【B】オリーブオイル、塩、粗びき黒こしょう…各適量

作り方

- 【A】のタイムは枝から葉をしごきとる。クレソンは葉を摘む。トレビスは一口大にちぎる。ルッコラは食べやすく切る。
- バットに【A】の材料を入れてよく混ぜ合わせ、アメリカン・ポークを1枚ずつ広げ入れ、15分以上マリネする。
- フライパンを油をひかずに熱し、2のアメリカン・ポークを半分に折りたたんで並べ入れる。強めの中火で両面にしっかり焼き色がつくまで焼く。一度に入りきらない場合は2回に分けて焼く。
- ボウルにすべての野菜を入れ、【B】を加えて混ぜ合わせる。3を器に盛り、野菜をのせる。好みでバルサミコ酢(分量外)をかけておいしい。

[早ウマポイント]

パーティーで出すときは、アメリカン・ポークを前日に調味液に漬け込んでおくのがおすすめ。当日の手間が少なくなる上、アメリカン・ポークのジューシーさがさらにアップ!

アメリカン・ビーフ 肩ロースの デミトマトクリームソースパスタ

脂肪の少ないアメリカン・ビーフなら、クリーミーなソースもあっさりといっただけます。パスタはソースがよく絡む、太めのフェットチーネがおすすめ。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り)…300g 塩、粗びき黒こしょう…各少々
玉ねぎ…大1個 オリーブオイル…大さじ1 デミグラスソース(缶詰)…300g
【A】赤ワイン…1・1/2カップ 【B】トマトケチャップ…大さじ3
ローリエ…1枚 ホールトマト缶…1/2缶(約1カップ)
にんにく…1片
生クリーム…3/4カップ 好みのパスタ(フェットチーネなど)…320g
イタリアンパセリ…適量

作り方

- アメリカン・ビーフは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。玉ねぎは1.5~2cm幅のくし切りにする。【A】のにんにく、イタリアンパセリはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらアメリカン・ビーフを加えて炒め合わせる。アメリカン・ビーフの色が変わったら、デミグラスソースを加えてしっかり炒め合わせ、【A】を加えて煮る。
- ひと煮立ちしたら3~4分煮て【B】を加え、さらに10分ほど煮る。生クリームを加え、再び煮立ったら弱火にして1~2分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- パスタをゆでて器に盛り、3をかける。好みでこしょうや生クリーム(分量外)をかけ、イタリアンパセリを散らす。

[早ウマポイント]

事前にソースを作つておけば、あとはゆでたてのパスタにかけただけ。ショートパスタの場合は固めにゆでて、ソースと一緒にフライパンで水分を飛ばすように煮絡めて。



肉本来のうまみが楽しめるお肉 女性にうれしい魅力がたっぷり

お肉のおいしさをダイレクトに楽しめるアメリカン・ミートは、植松さんもお気に入りの食材。栄養面でも美容面でも、植松さんの健康をがっちりサポートしてくれます。

アメリカン・ミートは熟成期間を経て味も風味も格段にアップ

私は5年前からずっと、自宅で料理教室を開いています。教室と言ってもカジュアルな雰囲気で、いろんな世代の生徒さんといつもおいしいものの話で盛り上がっています。そこでここ数年、皆さんの素材へのこだわりが非常に強くなっています。そこでここ数年、皆の質問がすごく増えているんです。

野菜に関しては、もちろん新鮮なものがおいしい。でも、お肉は必ずしも野菜にこだわっているのを感じます。料理法だけでなく、おいしい食材の見分け方についての質問がすごく増えているんです。

そうではありません。ある程度熟成期間をおいたほうが、より風味が増しておいしくなるんです。アメリカン・ミートはアメリカの工場で加工されたあと、2週間かけて日本にチルド（冷蔵）状態で運ばれてきます。この間にお肉の熟成が進み、うまみや風味が格段にアップするんです。これは、おいしいお肉料理を作る上で、ぜひ知っておいてほしいこと。「食材は新鮮なものほどおいしい」という法則が何にでも当てはまるわけではないんですよ。

また、日本では「霜降り肉」がいいとされる風潮がありますが、カロリーのことを考えるとケースバイケース。どのように楽しみたいかによって、お肉の選び方も変わってきます。私はお肉を食べるなら、やっぱり肉本来のおいしさを味わいたい。その点でも、脂肪に偏らず、赤身のおいしさが楽しめるアメリカン・ミートはとてもお気に入りの食材です。

元気な身体は仕事の基本 アメリカン・ミートのヘルシーさがうれしい！

普段、料理の仕事に烟の作業に、多忙な日々を送っています。一日中立ちっぱなしのことも多いので、元気で丈夫

な身体は何より大事。だから、毎日の食事は栄養バランスにとても気を使っています。アメリカン・ミートはたんぱく質やビタミンB群など、健康な身体作りに欠かせない栄養素が豊富。私はとにかく疲れを感じたときにたっぷり食べて、次の日のエネルギーをチャージしています。さらに、免疫力を高める亜鉛などのミネラルも豊富で、これからシングルは風邪対策にももつてこいです。

最近気になるのはお肌のこと。年中煙で作業をしているので、紫外線によるダメージは避けられません。冬は空気が乾燥しているので、お肌のカサカサにも悩まされます。でも、こまめに肌のお手入れをするのは、性格的に無理（笑）。だから、内側からのケアは私にとってとても重要なんです。

MY FAVORITE ITEM

植松良枝さんの愛用アイテム



1 こだわりの塩 いい塩を使うと、肉料理の味に深みと広がりが出ます。「下ごしらえにはさらっとした焼き塩を、料理の仕上げにはその料理にあった各地の粗塩を、と使い分けています」。

2 トング 「かたまり肉を焼きつけるときなど、トングがあると便利ですよ。手になじむ小さめのものから、大きな素材もつかめるものまで、いくつも持っています」。

3 鉄製のフライパン 「シンプルにお肉を焼いて食べたいときは、鉄製のフライパンがおすすめ。熱の伝わり方が違うので表面がカリッと、上手に焼けるんです。丈夫なので、一生モノですよ」。

有名料理人が伝授！

定番料理の基礎とコツ

和食編

話題の人気料理人が、アメリカン・ポークを使ったおいしいレシピをやさしく伝授。今回は、心も体もほっと温まる和食の定番メニューをご紹介します。



アメリカン・ポーク バラ肉の やわらか角煮

肉質がジューシーなアメリカン・ポークは、和食との相性も抜群。こってりしがちな角煮も、上品な味わいに仕上がります。肉から溶け出したうまいをたっぷり吸い込んだ大根も絶品！

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク バラ肉(かたまり)	500g
大根	1/4本
長ねぎ	1本
水菜	1/4束
[A]	
水	4カップ
酒	1カップ
砂糖	50g
しょうゆ	1/2カップ
練りからし	少々

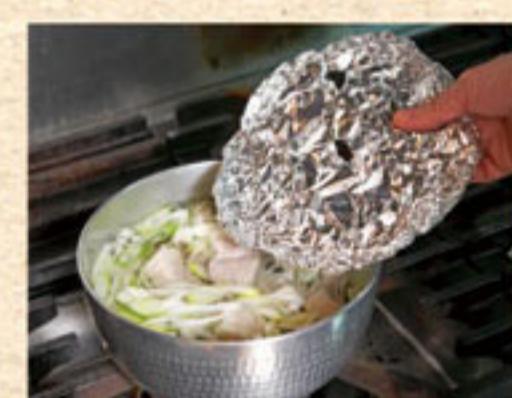


作り方

- 1: アメリカン・ポークは3cm幅に切る。酢少々(分量外)を加えた熱湯で5分ほどゆでて水とり、表面をさっと洗う。大根は1cm厚さのいちょう切りにし、下ゆです。長ねぎはななめ薄切りに、水菜は3cm長さに切る。
- 2: 鍋に1のアメリカン・ポーク、[A]、長ねぎを入れて火にかけ、落としづたをし(※落としづたは中央に穴を開いたアルミホイルで代用できる)、煮立つたら弱火にして90分ほど煮る。途中、煮汁が少なくなったらひたひたになる程度に水を加える。
- 3: アメリカン・ポークがやわらかくなったら大根としょうゆを加え、10分ほど煮る。器に盛り、水菜をのせ、好みでからしを添える。

ここがポイント!

酢を加えた熱湯で下ゆすることで肉のアグや臭みが抜け、アメリカン・ポークの熟成されたうまみをより味わえる。



ここがポイント!

しょうゆは最初から加えると、塩分で肉が固くなってしまう。最後に加えて、アメリカン・ポークのジューシーなやわらかさを損なわないように。



「なすび亭」
吉岡英尋さん

「気取らずに和食を楽しんではほしい」という吉岡さん。旬の食材をふんだんに使ったその味わい深い料理は、ミシュランガイド東京2009で星を獲得。

【レストランデータ】
住所 東京都渋谷区恵比寿1-34-1
TEL 03-3440-2670
<http://www.nasubitei.com/>

一人分の ★カロリー比較★

アメリカン・ポークは肉自体に濃いうまみがあるので、カロリーは控えめでも十分おいしく仕上がります。

<アメリカン・ポークで作った場合>

約524.75Kcal

<国産豚肉で作った場合>

約686Kcal



アメリカン・ビーフ 肩ロースの 絶品すき焼き

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(しゃぶしゃぶ用)	500g
長ねぎ	2本
車麩	2個
ごぼう	1本

しいたけ 8個
焼き豆腐 1丁
クレソン 4束

【割り下】

水	4カップ	しょうゆ	1カップ
赤ワイン	1カップ	砂糖	100g

【薬味】

黒こしょう、梅肉、粉山椒、ゆずこしょう	各適量
卵	4個

一人分の ★カロリー比較★

アメリカン・ビーフは脂が少ないので、味にしつこさがなく、飽きずにたっぷり安心して食べられます。

<アメリカン・ビーフで作った場合>

約707.75Kcal

<国産牛肉で作った場合>

約881.5Kcal

牛肉本来の味わいが楽しめるアメリカン・ビーフは、すき焼きにぴったり。脂のしつこさがないので、たっぷり食べてももたれません。赤ワインを使った割り下で、しゃぶしゃぶ風に仕上げるのが吉岡流。

作り方



1: 長ねぎは長めのななめ薄切りにして水にさらし、水けをきる。車麩は水につけてもどし、水けをしぼって4等分に切る。ごぼうは縦に数本の切り込みを入れ、ピーラーでささがきにして水にさらし、水けをきる。しいたけは石づきをとつて半分に切る。焼き豆腐は8等分に切る。クレソンは半分に切る。



2: ボウルに【割り下】の材料を合わせておく。



3: 鍋に具を並べ入れ、割り下を鍋の半分くらいの高さまで注いで火にかけ、沸騰したら3~4分煮る。溶きほぐした卵に好みの薬味を加え、鍋の具を絡めながらいただく。

ここがポイント!

アメリカン・ビーフのやわらかな食感に合わせ、ごぼうもピーラーを使って薄いささがきにする。

ここがポイント!

割り下には赤ワインを使用。フルーティーな甘みと酸味が、アメリカン・ビーフの深い味わいをより引き立てる。

知りたい!

教えて!

アメリカン・ミート 何でもQ&A

〈ポーク編〉



Q. アメリカン・ポークは
何を食べているの?

A. 生産者自らが作る
栄養価の高い穀物です。

アメリカン・ポークの生産者の多くが、豚の飼料となるトウモロコシや大豆も作っています。豊かな自然の中で自ら作った栄養価の高い飼料で、一貫してアメリカン・ポークを育てています。自分で飼料を作ることで、必要以上に農薬を使うことなく、もちろん顔の見えない生産者の飼料を豚に与えることもありません。こうして、安心・安全なアメリカン・ポークが生産されるのです。

Q. アメリカン・ポークは
どんな環境で育つの?

A. 豊かな自然に囲まれた
穀倉地帯です。

アメリカン・ポークが育つのは、肥沃な土地と豊かな自然に恵まれた世界有数の穀倉地帯です。アメリカン・ポークは成長段階ごとに明るくて清潔な豚舎に分けられ、大切に育てられています。生産者は、豚舎の温度や換気などの衛生面を常に厳しく管理しています。このように恵まれた環境で育つアメリカン・ポークはストレスがなく健康そのもの。だから、臭みやクセのないおいしいお肉になるのです。



日本で多くの方にお楽しみいただいているアメリカン・ミート。皆さんにもっとおいしく食べていただくために、アメリカン・ミートについて、さまざまな疑問にお答えします。

Q. アメリカン・ポークは
日本でどのくらい食べられているの?

A. 日本への輸入量は
4年連続No.1です。

ジューシーでやわらかく、うまみたっぷりのアメリカン・ポーク。日本でも多くの方に親しまれ、豚肉輸入量は4年連続でNo.1となっています。現在日本に輸入されているチルド(冷蔵)ポークの約7割がアメリカン・ポークです。さらに輸入量は年々増加しており、昨年は前年と比べ、約24%も増えました。このように、アメリカン・ポークは日本の皆さんに高い支持を受けているのです。



Q. 豚肉はカロリーが気になります…。

A. アメリカン・ポークは
とてもヘルシーなお肉です。

「豚肉は高カロリー」と思っている人も多いようですが、それは誤解です。アメリカン・ポークは現代の健康志向に合わせて育てられているお肉です。飼料の見直しなどを重ねることにより、以前よりもカロリーや脂肪、コレステロールの少ないヘルシーな豚の飼育に成功しているのです。米国農務省(USDA)の調べによると、アメリカン・ポークの脂質の量は15年前よりも16%少なく、また飽和脂肪酸の量は27%も少なくなっています。



Q. アメリカン・ポークは
ストレス解消に効くの?

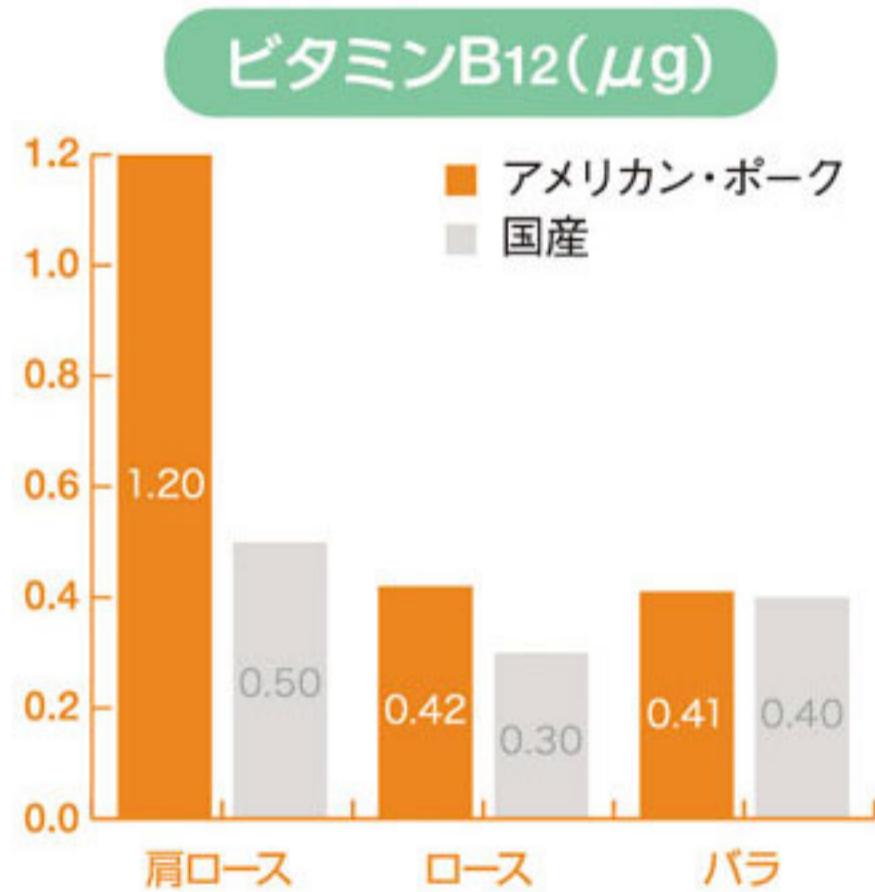
A. 身体の中から
ストレスを軽減します。

何かとストレスを抱えることが多い現代人。そんな人にとっても、アメリカン・ポークは頼もしい味方です。アメリカン・ポークに含まれる必須アミノ酸のひとつ、トリプトファンは「セロトニン」という物質を作ります。このセロトニンは、ストレスの軽減に働きかける作用を持ちます。つまり、アメリカン・ポークを食べることで、身体の中からストレスを解消できると言えます。

Q. 肌荒れが気になるときは、
お肉は控えるべき?

A. アメリカン・ポークは
美肌成分を多く含みます。

アメリカン・ポークには、別名「美容ビタミン」と呼ばれる、皮膚の粘膜を保護する働きを持つビタミンB₂がたっぷり含まれています。ほかにも、肌荒れやにきびを防ぐビタミンB₆、顔色をよくするビタミンB₁₂、むくみの解消につながるビタミンB₁など、美肌に欠かせない栄養素が豊富に含まれているのです。健康で美しい肌を目指すなら、アメリカン・ポークを積極的に食べましょう。

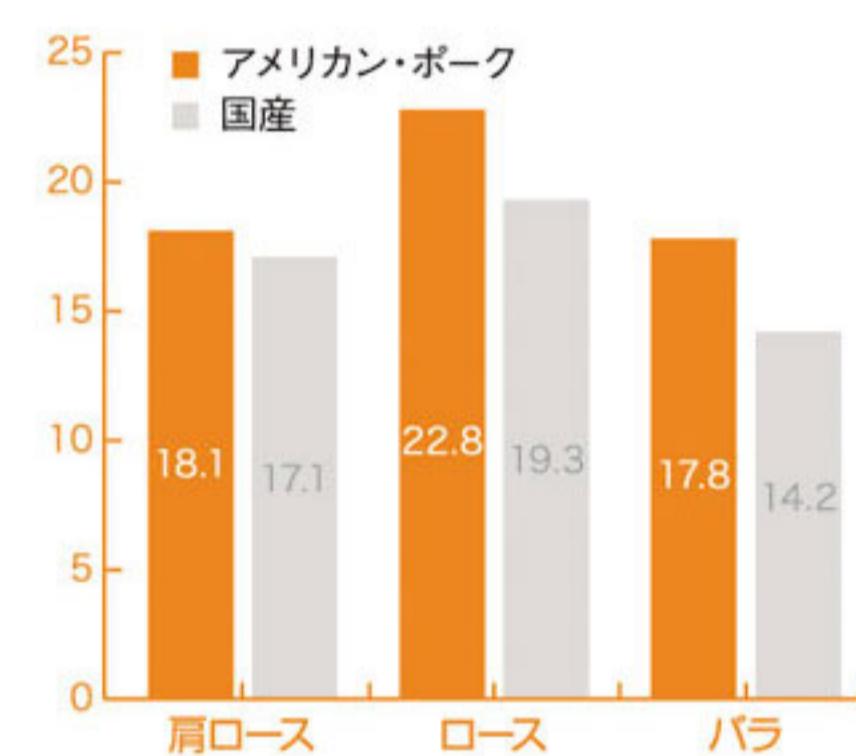


Q. アメリカン・ポークは
子供の食事になぜいいの?

A. 丈夫な身体を作る
栄養成分が豊富だからです。

元気で丈夫な身体を作るのに、たんぱく質はとても大切な栄養素です。とくに成長期の子供(6~11歳)の場合、大人の約1.5倍のたんぱく質が必要だと言われています。アメリカン・ポークには良質なたんぱく質が豊富に含まれています。さらに、丈夫な骨や歯を作るリンや、脳に作用して記憶力や集中力を高めるビタミンB₁₂も豊富です。お子さんの食事に、ぜひアメリカン・ポークを取り入れてください。

たんぱく質(g)



Q. お年寄りの食事は、
やっぱりお肉よりお魚?

A. アメリカン・ポークは高齢者の方にもおすすめです。

体力や免疫力が低下する高齢者は、少量でも栄養たっぷりの食事を摂ることが大切です。ある調査※によると、高齢者が毎日を元気に過ごすためには、動物性たんぱく質や適度な油脂類を摂取することが重要ということが分かっています。ジューシーでやわらかいアメリカン・ポークは、お年寄りでも食べやすく、また良質なたんぱく質や適度の脂肪を効率よく摂取することができます。さらに、免疫機能を維持するビタミンB₆や亜鉛、ナトリウムの排泄を促して高血圧を予防するカリウムも多く含まれています。

※東京都老人総合研究所による調査

アメリカン・ポーク：財団法人日本食品分析センター調べ

国産豚肉(大型種)：五訂増補食品成分表

皆さんからの質問も隨時受付中です。アメリカン・ミートについて知りたいことがありましたら、
メール(be-po-club@americanmeat.jp)まで気軽にご質問ください。

アメリカン・ビーフの特長を生かし、 グリルステーキを新しくメニュー化

今回ご紹介するメニューは、「アメリカ産リブアイステーキのグリル」です。当店では2009年10月にメニューをリニューアルし、これを新たなメインメニューに加えました。以前からアメリカン・ビーフを使ったメニューはあったのですが、リブアイをグリルステーキにしてみたところ、肉のうまみや風味が非常に際立っておいしかったので、これをぜひ新しいメニューに!ということになったのです。

アメリカン・ビーフは赤身と脂肪のバランスが非常にいいのが特長です。とくに、アメリカでサーロインと並ぶ高級部位とされているリブアイはステーキにぴったりです。赤身の中に脂肪が適度に入っているので、グリルしたときに脂から立ち上る煙が、肉に程よくスモーキーな風味を加えてくれます。肉質もきめが細かくてやわらかく、ジューシーなうまみが楽しめます。日本でも多くの人に愛される食材だと思います。

どんなソースともよく合い、 カリフォルニアワインとの相性も抜群

ステーキに添えるソースは、お客様の要望によって変えています。今回添えているのはマスタードソースですが、ほかにブルーチーズソース、赤ワインやポートワインのソース、和風ソースなどがあります。どんなソースとも違和感なくマッチするのは、クセがなくて品のある味わいのアメリカン・ビーフだからこそ。濃いめのソースと合わせても、肉に脂っぽさがないので胃に重くならず、食後感も軽いですね。

また、当店はカリフォルニア料理のレストランですから、カリフォルニアワインを多く揃えています。このワインとアメリカン・ビーフがとてもよく合うのです。ワインのフルーティーな味わいや芳醇な香りが、アメリカン・ビーフのほんのりと甘く濃厚なうまみをより引き立たせてくれます。

おいしくて低脂肪・低カロリー 自信を持って提供できる食材

アメリカン・ビーフの魅力はほかにもあります。アメリカン・ビーフは、大豆やトウモロコシなどの穀物を食べて育つので、味がいいのに低脂肪・低カロリー。また、生産から流通に至るまで、一貫して品質管理が徹底されていて、安全面でも信頼できます。

最近は味だけでなく、肉の品質や安全性を気にされるお客様が増えています。「このステーキはどこの肉ですか?」と聞かれることも多いのですが、私たちは自信を持ってアメリカ産ですとお答えしています。お客様に、常に最高のおいしさを提供できるアメリカン・ビーフは、レストランとしては非常にありがたい食材だと日々実感しています。

SPECIAL INTERVIEW

選ばれたのはなぜ?

「食のプロ」が語る、 アメリカン・ビーフの魅力



『ウルフギャング・パックカフェ』
シェフ
井筒貴裕さん

六本木ロアビル店でシェフとして腕をふるう。自身もアメリカン・ビーフの大ファンで、ステーキにマスタードソースを添えて食べるのが好きだそう。「たたきにしてサラダに使ったり、煮込んだり、串焼きにすることもあります。いろんな楽しみ方ができますね」とアメリカン・ビーフを使ったメニュー話は尽きない。

今回取材したレストラン
**『ウルフギャング・パック
カフェ』**

味わいはもちろん、品質のよさでも高い評価を得ているアメリカン・ビーフ。家庭の食卓はもとより、多くのレストランやダイニングでも、お客様を喜ばせるメニューを作り出す食材として注目されています。数多くの食材の中からアメリカン・ビーフを選んだその理由と魅力を、人気レストランのシェフに伺いました。



▲「アメリカ産リブアイステーキのグリル ハーフポンド」2,300円
グランドメニューに掲載しているのはハーフポンド(225g)だが、毎週金曜日はレディースカット(150g)、アメリカンポンド(350g)を加入了3種類の中から、好みのサイズを選んでオーダーできる。



RESTAURANT DATA

『ウルフギャング・パックカフェ 六本木ロアビル店』

東京都港区六本木5-5-1 六本木ロアビル 1F

TEL 03-5775-5401

open 月~木・祝日 11:00~23:00、

金・土・祝前日 11:00~翌5:00 無休

<http://www.wp-japan.jp/>

アカデミー賞公式パーティー料理を手がけるシェフ、ウルフギャング・パック氏がプロデュースするカリフォルニアレストラン。本場アメリカ・西海岸の料理をベースに、世界各国のエッセンスを散りばめたスタイルッシュなメニューが人気。ボリューム満点の肉料理から、ピザ、パスタなどの軽食、本格スイーツまで幅広く楽しめる。



ムーア・良子さん

アメリカン・ミートの本場、アメリカ合衆国では、人々はどのように肉料理を楽しんでいるのでしょうか。このコーナーでは季節のイベントを通じて、アメリカの食生活を紹介していきます。今回登場してくれたのは、ルイジアナ州でご主人と2人のお子さんと暮らす良子さん。

一年で一番大切な行事だというクリスマスの過ごし方について話してくれました。

Hello! *from U.S.A.*

アメリカ食文化紀行

～年末年始の食卓を彩るアメリカン・ミート～

クリスマスの夜の定番はアメリカン・ポークのステーキ

アメリカ人にとって、クリスマスは家族で過ごすとても大切な行事です。わが家でも、11月下旬からクリスマスの準備を始めます。大きなツリーを出し、部屋のあちこちに雑貨やキャンドルを飾ってムードを盛り上げます。そして、1ヶ月かけて子供たちのプレゼントを用意するのです。

アメリカでは、クリスマスのプレゼントは2~3週間前から少しづつツリーの下に並べていき、25日の朝にいっせいに開けるのがならわしです。私がびっくりしたのは、そのプレゼントの量!ママから、パパから、父方の祖母から、祖父から、母方の祖母から、祖父から、サンタクロースから…。子供1人につき10個近くあるでしょうか。去年は子供が2人になったので、部屋がプレゼントだらけになりました(笑)。

クリスマスに食べるのは、主人の母から習ったアメリカン・ポークのステーキです。かたまりの骨付き肉を塩、こしょう、ハーブなどでマリネし、オーブンで2~3時間かけて焼きます。それを厚切りにしたステーキは、肉汁がしたり落ちるほどジューシー。上の子供も大好きで、毎年楽しみにしています。



私の家族です。子供たちは2人とも、12月に入ってから毎晩寝る前にサンタクロースにプレゼントのお願いをしています。兄はギターが、弟はミニカーがほしいそうです。



お正月はおせち料理とバーベキュー 普段は「ケイジャン料理」をよく食べます

クリスマスが終わればお正月。アメリカではとくにお正月に特別なことはしないので、私の希望で日本流に過ごします。主人の実家に挨拶に行き、私が作ったおせち料理をみんなで食べるんです。

でも、そこはやはりアメリカ。寒い中でも人が集まると、庭でバーベキューが始まります。メインはアメリカン・ビーフのステーキ。ハーブやスパイスでマリネしたり、主人流でビールと酢に漬け込んで下味をつけることも。意外な組み合わせですが、なかなかおいしいんですよ。

普段の食事には、よく「ケイジャン料理」が登場します。これはルイジアナ州の料理で、チリパウダー、ガーリックパウダー、パプリカパウダーなどをミックスしたケイジャンスパイスをたっぷり使うのが特徴。アメリカン・ポークにまぶしてフライパンでソテーしたり、ごはんと一緒に炊き込んでジャンバラヤにしたり。ホットでスパイシーな味わいで、私も大好きです。

家族が集まる食卓に、おいしいアメリカン・ミートは欠かせない存在。子供も大好物なので、メニューのレパートリーをさらに増やしていきたいですね。



休日のランチは主人の担当。この日のメニューは「ミートボールのケイジャン煮込み」です。アメリカン・ポークをミンチにしてミートボールを作り、ケイジャンスパイスで煮込んだもの。かなりスパイシーですが、上の息子は「辛い!」と言いつながらもよく食べています(笑)。

ジューシーでやわらかくうまみたっぷりのアメリカン・ミート。

普段使いはもちろん、パーティーにもぴったりのお肉です。

家族がそろったときのメインディッシュに、ぜひ活用してください。



インフォメーション
アメリカン・ミートの楽しい情報

彼女はアメリカの食卓に大革命を起こした伝説の料理家

メリル・ストリープ エイミー・アダムス
監督・脚本 ノーラ・エフロン

ジュリー&ジュリア

50年の時を超えて、2つの人生がキッチンで出逢った。

食べることが好き、そこからすべてが始まった

© 2009 Columbia TriStar Marketing Group, Inc. All Rights Reserved.

“美味しい幸せ”絶賛公開中

アメリカの食卓にフランス料理の一大革命をもたらした、料理研究家ジュリア・チャイルド。その豪快かつ爽快な人生を映画化したトゥルーストーリー!

ジュリー&ジュリア ▶ julie-julia.jp

登場する
メニュー

話題の“おいしい”映画「ジュリー&ジュリア」に
**「ブフ・ブルギニヨン」を
YOMEさんが再現!**

現在公開中の映画『ジュリー&ジュリア』。アメリカの伝説の料理家ジュリアと、レシピブログがきっかけで人生が大きく変わったOLのジュリー。二つの実話が同時進行で描かれる、温かくておいしい物語です。その映画に登場するメニューを、人気レシピプロガーヤーのYOMEさんがアメリカン・ビーフを使って再現してくれました。

「ブフ・ブルギニヨン」はいわゆる「牛肉の赤ワイン煮込み」。家庭でも作りやすいように、YOME流にアレンジしました。アメリカン・ビーフで作ることで、長時間煮込んで肉が固くならず、煮汁もコクがあるのですっきりと上品な味わいに。時間をかけて煮込んだアメリカン・ビーフは、感動もののおいしさですよ。私もジュリアのように、このレシピで料理の楽しさを少しでもお伝えできたら HAPPY です(YOMEさん談)



**YOME流
「ブフ・ブルギニヨン」**
は、USMEFのHP
<http://www.americanmeat.jp>
にアップされています。
ぜひアクセスしてください!

安全・安心のブランド

**「セブンプレミアム」に
アメリカン・ポークを使った
4商品が選ばれています。**

「セブンプレミアム」は、「セブン・イレブン」「イトーヨーカ堂」などを展開するセブン&アイ・ホールディングスが手がけるプライベートブランド。安全・安心、そして品質の高い商品をリーズナブルに提供することで知られています。なぜアメリカン・ポークを原料に選んだのか、その理由を「セブンプレミアム」の開発担当者の方にインタビューしました。

株式会社セブン&アイ・
ホールディングス
グループMD
改革プロジェクトメンバー
マーチャンダイザー

藍原康雅さん



アメリカン・ポークを選んだ一番の理由は、アメリカン・ポークが日本の消費者の方にとても親しまれているからです。適度なサシが入っているのでやわらかくてジューシー。輸入時にチルド状態で輸送されるので、熟成が進んでいてうまみも濃厚。日本人好みにぴったりなお肉です。

また、余分な脂肪をカットしてから輸入しているので、工場で加工がしやすく、しかもヘルシーです。さらに、生産から流通まで管理が徹底されているので、品質が常に均一。製品にしたときに味がブレる心配もありません。

弊社は、安心・安全への取り組みとし

て、「顔が見える」商品作りにこだわっています。原材料も自分たちの目で見て信頼できるものだけを選んでいます。その上で、アメリカン・ポークは理想的な食材。だからこそ、お客様に自信を持って提供できるのです。

おかげさまで、販売開始の2008年7月末より、セブン・プレミアム商品890アイテム(09年10月末現在)のうち、アメリカン・ポークを使ったロースハム、あらびきウインナーの売上げはずっと上位を独占しています。消費者の方が、商品の価値をきちんと理解してくださっている証ですね。

アメリカン・ミートで作る ☆

藤井恵さんのおうちでカンタン、おもてなしごはん

11月17日、東京・目白の椿山荘にて、主婦のためのイベント「しあわせ文化祭2009」が開催されました。

テレビや雑誌で大活躍中の人気料理研究家・藤井恵さんによるアメリカン・ビーフ&ポーク料理セミナーは大盛況!当日の様子をレポートします。



アメリカン・ビーフ サーロインのステーキ味噌シチュー

作り方

- アメリカン・ビーフは焼く30分前に冷蔵庫から出し、叩いてやわらかくし、元の形に戻す。塩、こしょうをし、一口大に切る。
- 鍋にバターを溶かし、[A]を入れ、じっくり炒める。赤ワインを加えて煮立て、アルコールを飛ばす。トマトピューレを入れて1~2分煮る。
- 2に[B]を加え、10~15分煮る。粗熱を取り、フードプロセッサーでピューレ状にし、鍋に戻し入れる。温め、[C]を加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、強火でアメリカン・ビーフを好みの加減に両面焼く。最後にブランデーをふりかけ、アルコールを飛ばす。
- 3に4を入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り、水菜をのせる。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン (ステーキ用).....	3枚
塩	小さじ1/2
黒こしょう.....	少々
バター	30g

[A]

玉ねぎ (縦半分に切り、横5mm幅の千切り)	1個
にんじん(半月5mm幅に切る)	1本
セロリ(5mm幅に切る)....	1本
にんにく(叩きつぶし粗みじん)	1片
赤ワイン	1/3カップ
トマトピューレ	150g

[B] 混ぜ合わせる

スープの素	1/2個
湯	3カップ

[C] 混ぜ合わせる

赤味噌	大さじ2・1/2~3
湯	1カップ
塩、こしょう.....	適量
サラダ油.....	大さじ1/2
ブランデー(または酒).....	大さじ1
水菜(3cm長さに切る)	50g



アイデア満載のレシピに会場の目は終始釘付け

昨年大好評を博した「しあわせ文化祭」。今年は藤井恵さんによるアメリカン・ミートを使った実演クッキングセミナーが行われました。

一品目は「アメリカン・ポークリー」とスパイス漬けピンチヨス。薄切り肉をソテーし、折りたたんでミニトマトとともに串に刺すというアイデアに、会場から「おしゃれ!」と声が上がりります。「漬け汁には白ワインビネガーを加えます。アメリカン・ポークのすつきりした味わいが際立ちますよ」。

二品目は「アメリカン・ビーフサーロインのステーキ味噌シチュー」。短時間でコクを出すため

に赤味噌を加えるのがポイントです。「これは私の最近のヒット。味噌とトマトの相性のよさにきっと驚きますよ。アメリカン・ビーフは肉本来のおいしさが楽しめ、私も大好きなお肉。サーロインでもくどさがないので、シチューも上品な味わいに仕上がります」

栄養面について、「アメリカン・ミートは良質なたんぱく質が豊富。成長期のお子さんにはどくに食べさせたい食材ですね」との説明に、参加者は深くうなづいていました。

最後の試食タイムでは、会場のあちこちから「お肉がジューシー!」と感嘆の声が。わかりやすいセミナーに、おいしい料理。大満足の1時間となりました。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース(薄切り)	300g
--------------------	------

アメリカン・ポーク ロースのスパイス漬けピンチヨス

A

にんにく(すりおろす)	1片
白ワインビネガー	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2
パプリカパウダー	大さじ3
クミンパウダー	小さじ1
フレッシュタイム (葉をしごき取る)	3枝
イタリアンパセリ(みじん切り)	大さじ3
こしょう	少々

サラダ油	大さじ1
ミニトマト(ヘタを取る)	1パック

作り方

- [A]の材料をバットなどに混ぜ合わせ、アメリカン・ポークを入れて絡め、30分おく。
- フライパンにサラダ油を熱し、1を1枚ずつ広げ入れ、両面をこんがりと焼いて火を通す。
- 2を半分に折り、波状に折りたたんでミニトマトとともに串に刺す。



アメリカン・ポークとスパイスの相性のよさに開眼。今度でも挑戦したいと思います。



アメリカン・ビーフはバーベキューでよく食べるんですが、こんな調理法もあるんですね。味噌を入れるというアイデアにびっくりしました。



アメリカン・ビーフがとてもジューシーでやわらかかったです。

READER'S DIARY

今回の
チャレンジャー



花さん

USMEFのメルマガを手がけるフードライター。仕事も趣味も料理ひとすじ。現在は肉好きの息子2人のために、目下肉料理を特訓中。

11/13



今回のテーマ 「かたまり肉を使ってみよう！」

我が家定番「紅茶豚のポン酢漬け」 ゆで汁の中で冷ますのがポイント

「紅茶豚のポン酢漬け」を友人に出したら、「おいしい！」と大好評。作り方は、①かたまりのアメリカン・ポークを紅茶の茶葉入りのお湯で30分煮てそのまま冷ます。②取り出した肉をポン酢に半日漬ける。③スライスし、ポン酢を煮詰めたソースをかけて完成。

11/15



残りのビーフはマリネして保存 よりジューシーでやわらかくなる

残り半分のアメリカン・ビーフは厚めにスライスし、オリーブオイルと塩、こしょうでマリネして冷蔵庫で保存。肉がよりジューシーでやわらかくなるので、肉をまとめ買いしたときによくやるテクニック。

～チャレンジャーの感想～

普段からアメリカン・ミートのかたまり肉はよく使うので、レシピのレパートリーは豊富。何を作ろうか考えるのはとても楽しかったです。肩ロースは適度な脂肪が入っているので、長時間ゆでたり煮込んだりしても固くならず、ジューシーでやわらかいまま。とくに11/14に作った煮込みは、口の中でホロリとくずれるやわらかさで、息子も主人もとても気に入ってくれました。

読者がチャレンジ！

アメリカン・ミートと過ごす

おいしい生活

Yum-yum Life

今回から始まる新コーナー。「Be&Po」の読者にアメリカン・ミートを使ってもらい、その様子を日記形式で紹介します。1回目のテーマは「かたまり肉」。

ママフードライターの花さんは、どのように使いこなしたのでしょうか？

使用したアメリカン・ミート

- ・ビーフ 肩ロース…800g
- ・ポーク 肩ロース…800g

11/14



植竹シェフのレシピに挑戦 ほったらかしの楽チン煮込み

アメリカン・ビーフの煮込みを作る。『Be&Po』vol.24にのっていた「カノビアーノ」の植竹シェフのレシピを参考に。ドライアプリコットがなかったので、アプリコットジャムで代用。「レストランみたいな味だね」と息子にほめられた。

11/17



ふたを開ける瞬間が楽しい！ 「ポークとあさりのパエリア」

残りのアメリカン・ポークは小さくカットし、あさりと一緒にパエリアに。最後、ふたを開ける瞬間は何度作っても楽しい！アメリカン・ポークとあさりのダブルのうまみで、塩、こしょうのみでも十分おいしく仕上がる。

あなたもアメリカン・ミートと一緒に、おいしい生活を過ごしませんか？

ジューシーでやわらかく、うまみたっぷりのアメリカン・ミート。身体にうれしい栄養成分がたっぷり含まれていて、おまけに低脂肪・低カロリー・低コレステロール。いいこと尽くしのお肉です。アメリカン・ミートが買えるお店や、アメリカン・ミートを使ったメニューが食べられるレストランの情報は、USMEFのホームページ (<http://www.americanmeat.jp>) に掲載されています。ぜひチェックしてください。

■26号の「アメリカン・ポークヒレのみょうが焼き」をさつそく作りました。ポークのうまい、なすとみょうがをおいしくいただきました。ライパンひとつでできるところがいいですね。(F.Iさん／東京都)

■27号の「アメリカン・ポーク肩ロースのとんかつソース煮」がとてもおいしそう!わが家は月に1回はお友達を招いてホームパーティーをするので、さつそくおもてなし料理に登場させる予定です。私も夫もアメリカン・ポークがお気に入り。程よい脂とうまみのあるお肉に大満足。グラムと赤ワインで煮込んだり、リエットなどのペーストもよく作ります。(K.Oさん／東京都)

■「ウエルカム!アメリカン・ミートランド」がおもしろかったです。読者の方のミートレシピはアイデアいっぱいで参考になりますね。雑誌で活躍されているYOMEさんのレシピは、とても勉強になりました。(A.Iさん／石川県)

■「ウエルカム!アメリカン・ミートランド」がおもしろかったです。読者の方のミートレシピはアイデアいっぱいで参考になりますね。雑誌で活躍しているYOMEさんのレシピは、とても勉強になりました。(A.Iさん／石川県)

■「ウエルカム!アメリカン・ミートランド」がおもしろかったです。読者の方のミートレシピはアイデアいっぱいで参考になりますね。雑誌で活躍しているYOMEさんのレシピは、とても勉強になりました。(A.Iさん／石川県)

■27号の炊飯器で作るローストビーフは目からウロコでした!さつそく作ってみたいと思います。これからもこのようなレシピを待っています。(T.Cさん／神奈川県)

■「ウエルカム!アメリカン・ミートランド」がおもしろかったです。読者の方のミートレシピはアイデアいっぱいで参考になりますね。雑誌で活躍しているYOMEさんのレシピは、とても勉強になりました。(A.Iさん／石川県)

■「ウエルカム!アメリカン・ミートランド」がおもしろかったです。読者の方のミートレシピはアイデアいっぱいで参考になりますね。雑誌で活躍しているYOMEさんのレシピは、とても勉強になりました。(A.Iさん／石川県)

■「ウエルカム!アメリカン・ミートランド」がおもしろかったです。読者の方のミートレシピはアイデアいっぱいで参考になりますね。雑誌で活躍しているYOMEさんのレシピは、とても勉強になりました。(A.Iさん／石川県)

わが家自慢のミートレシピ

■アメリカン・ポークの骨付き肉を一本ずつ切り分け、塩、こしょうを強めにして一日冷蔵庫へ。次の日、鍋に肉とコラを入れて、グツグツ汁気がなくなるまで煮詰めます。誕生会やホームパーティで煮詰めます。

ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集!

『Be&Po』1月号はいかがでしたか?皆様のご意見・ご感想をお寄せください。ご家庭自慢のオリジナルミートレシピも募集中です。また、「ステーキがうまく焼けない」「アメリカン・ミートの保存法を知りたい」など、アメリカン・ミートに関するお悩み相談も受け付けています。

ご意見・ご感想、レシピなどをお送りいただいた方には抽選で5名の方に、肉料理にぴったりのスパイス&調味料セットをプレゼントいたします。締め切りは2010年3月15日です(当日消印有効)。たくさんのご応募をお待ちしております!

なお、「Be&Po」の定期購読も受付中です。お申し込みいただいた方には、年4回発行の小誌を無料で送付させていただきます。

ご意見、ご感想、レシピの送付、定期購読のお申し込みについては添付のハガキが便利です。官製ハガキやメールでもお受けしています。その場合、氏名、性別、年齢、住所、電話番号、職業を明記してください。併せて必ず添付のハガキにあるQ.1~Q.5のアンケートに回答の上、ご応募ください。

※移転等で住所が変更された方はご連絡頂けますようお願いします。

〒107-0052 東京都港区赤坂1-6-19 KY溜池ビル5階 米国食肉輸出連合会 Be&Po係
Email : be-po-club@americanmeat.jp

ご意見・ご感想・ オリジナルミートレシピ 大募集!

1月のプレゼント
スパイス&
調味料セット
5名様



おいしい情報が盛りだくさん

USMEFのウェブサイトをチェック!

<http://www.americanmeat.jp>

米国食肉輸出連合会(USMEF)のウェブサイトには、アメリカン・ミートの詳しい情報や人気シェフ・料理研究家のオリジナルレシピなど、楽しくて役に立つ情報が満載。料理教室やイベントなどの最新情報も随時お伝えしています。ぜひご覧ください。



「Be&Po」10月号 vol.27 誌上の誤植についてのお詫びと訂正

「Be&Po」10月号 vol.27におきまして、掲載レシピに誤植がございました。多大なるご迷惑をおかけしまして、まことに申し訳ありません。深くお詫び申し上げるとともに、訂正をお願い申し上げます。

【訂正箇所】10ページ

「アメリカン・ビーフ ショートリブの梅しょうゆ煮」

材料【B】のしょうゆの分量について、下記の通り修正をお願い申し上げます。

誤) 600cc
正) 60cc



アメリカン・ポーク™



「Be&Po(ビー・アンド・ポ)」とは、beef(牛肉)とpork(豚肉)を合わせた言葉。
おいしくてヘルシーなアメリカン・ミートの楽しみ方を提案します。

<http://www.americanmeat.jp>

「Be&Po」1月号 Vol.28(季刊/年4回発行)

発行日/2009年12月15日 発行/米国食肉輸出連合会(USMEF)
〒107-0052 東京都港区赤坂1-6-19 KY溜池ビル5階 Be&Po編集部
Email : be-po-club@americanmeat.jp

©米国食肉輸出連合会(USMEF) 本誌掲載記事の無断複写・転載を禁じます。