

アメリカン・ミートの
おいしいスタイル

Be&Po

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

7

vol.30

July 2010

Vol. 30 Anniversary



★ *Be&Po* ★

「ラ・ベットラ」シェフ
落合務さん

アメリカン・ミート
で作る!

自慢したくなる肉料理



16 アメリカン・ミート 何でもQ&A 〈ポーク編〉

18 ワタナベマキさんが提案

アメリカン・ミートと見つける、 楽しい暮らし 〈おいしいおすそわけ〉



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 ウェルカム! アメリカン・ミートランド

RECIPE

今回の
表紙レシピ



A/アメリカン・ビーフのコンソメゼリーカナッペ
B/アメリカン・ポークとゴーヤのカナッペ



「アメリカン・ビーフのコンソメゼリーカナッペ」

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(かたまり) 350g
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
にんにく(すりおろし) 1片分
オリーブオイル 大さじ1/2

ディル 1枝
水 250ml
コンソメ(顆粒) 小さじ3

ズッキーニ 1/2本
クレソン 1/2束
コーン(缶詰) 60g
好みのクラッカー 20枚
マッシュポテト 適量

【コンソメゼリー】

ゼラチン 5g

作 り 方

1. コンソメゼリーを作る。ゼラチンは大さじ2の水(分量外)にふり入れ、ふやかしておく。ディルは刻む。小鍋に分量の水とコンソメを入れて火にかけ、コンソメが溶けたらゼラチンを加えて溶かし、粗熱を取る。ディルを加えて混ぜ、容器に移し、冷蔵庫で30分以上冷やす。完全に固まったらフォークで細かくしておく。
2. ズッキーニは薄い輪切りにし、軽くゆでる。クレソンは小さくちぎる。コーンは汁気をきっておく。
3. アメリカン・ビーフに塩、こしょう、にんにくをすり込む。熱したフライパンにオリーブオイルをひき、アメリカン・ビーフを入れ、表面全体をしっかりと焼き付ける。肉をフライパンから出し、粗熱が取れたら薄切りにする。
4. クラッカーにマッシュポテトを少量のせ、3、ズッキーニ、クレソン、コーンをのせ、1のコンソメゼリーを散らす。



「アメリカン・ポークとゴーヤのカナッペ」

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり) 350g
塩 小さじ1/2
スライスチーズ 2枚
好みのクラッカー 20枚
ゴーヤ 1/2本
にんにく 1片
マッシュポテト 適量
ミニトマト 5個
サルサソース(市販) 大さじ4

作 り 方

1. アメリカン・ポークに塩をすり込む。ゴーヤは薄切りにして水にさらす。ミニトマトはくし形切りにする。チーズは一口サイズに切る。
2. 鍋にアメリカン・ポークとかぶる程度の水、つぶしたにんにくを入れ、30~40分茹でる。肉を湯から取り出し、粗熱が取れたら薄切りにし、サルサソースとあえる。
3. クラッカーにマッシュポテトを少量のせ、2、ゴーヤ、ミニトマト、チーズをのせる。

※どちらもクラッカーにマッシュポテトをのせることで、具が固定されて食べやすくなり、また肉汁がクラッカーにしみ込むのを防げます。



INDEX



「ラ・ベットラ」シェフ 落合 務 さんに習う アメリカン・ミートで作る!

4

自慢したくなる肉料理



アメリカン・ビーフ サーロインのグリルステーキ オレンジサルサミソース

6

アメリカン・ポーク ヒレのサルティンボッカ風

8

Be&Poインタビュー 前編

イタリアンは、素材のうまみを最大限に生かす料理。

ジューシーでおいしいアメリカン・ミートは、理想的な食材です。

9

アメリカン・ビーフ ショートリブの温製カルパッチョ

10

アメリカン・ポーク バックリブの香草マリネグリル

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

「おいしく食べて元気になる」が僕の料理のモットー。

栄養満点のアメリカン・ミートで毎日飽きない料理を!

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



Be&Po Taste of America
ビーアンドポ

「Be&Po」7月号

Vol.30



アメリカン・ビーフ サーロインの

グリルステーキ オレンジバルサミコソース

シンプルな手法でいただくグリルステーキは、肉選びが最大のポイント。アメリカン・ビーフはジューシーでうまみが濃く、赤身のおいしさを存分に味わえるお肉。まさにステーキにぴったりです。焼いたあとのフライパンにも、お肉のうまみが残っているので、ぜひソースに活用しましょう。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(ステーキ用) 4枚
塩、こしょう 各少々
オリーブオイル 適量

【バルサミコソース】

オレンジの搾り汁(オレンジジュースで代用可) 120ml
砂糖 大さじ1⅓
赤ワインビネガー 40ml
バルサミコ酢 90ml
オリーブオイル 大さじ1
バター 10g

ベビーリーフ、パプリカ、アンディーズ、マッシュルームなど好みの野菜 各適宜

作り方

- 1: アメリカン・ビーフは焼く20分前に冷蔵庫から出し、室温に戻す。両面に塩、こしょうをふる。
- 2: フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れ、強火で1分ほど焼き付ける。焼き色がついたら裏返し、火を弱めて40～50秒焼いて皿に取り出し、そのままガスコンロの近くなどの温かい場所に5～10分ほど置き、余熱で火を入れる。
- 3: バルサミコソースを作る。2のフライパンの油を軽くきり、オレンジの搾り汁と砂糖を入れて強火にかけ、砂糖がごく薄い茶色に色づくまで加熱する。赤ワインビネガーを加えて2/3量になるまで煮詰め、バルサミコ酢を加えてさらに軽く煮詰める。最後にオリーブオイルとバターを加え、とろみがつくまで煮詰める。
※火力が強い場合は、調味料を加えるときに、フライパンをいったん火から外すと焦げるのを防げます。
- 4: 2のアメリカン・ビーフをそぎ切りにし、皿にのせ、3のソースをかける。好みの野菜を添える。

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



▶ 表面を強火で焼き、アメリカン・ビーフのおいしい肉汁を閉じ込めます。すぐに皿に移し、休ませながら余熱で火を入れてジューシーに。

▶ 肉を焼いたフライパンは洗わず、ソースの材料を順に入れて煮詰めます。アメリカン・ビーフのうまみで、風味豊かなソースになります。



Special Topic
[巻頭特集]

「ラ・ベットラ」シェフ
落合 務さん
に習う

アメリカン・ミートで作る！
自慢したくなる肉料理

今回ご登場いただくのは、日本一予約の取れないレストランとして有名な「ラ・ベットラ」のシェフ、落合務さん。超人気シェフが贈る手軽でおしゃれなアメリカン・ミートのレシピ。見ればきつと、誰かを招きたくなること間違いなし！



「ラ・ベットラ」シェフ
落合 務さん





★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ポークヒレの

サルティンボッカ風

「サルティンボッカ」とは、ローマの代表的な肉料理。イタリアでは子牛の肉で作るのが一般的ですが、子牛肉と同様にやわらかく、味に深みのあるアメリカン・ポークのヒレを使えば、より日本人好みの一皿になりますよ。トマトを使ったフレッシュなソースも、夏にぴったりの軽やかな味わいです。

材料 (4人分)

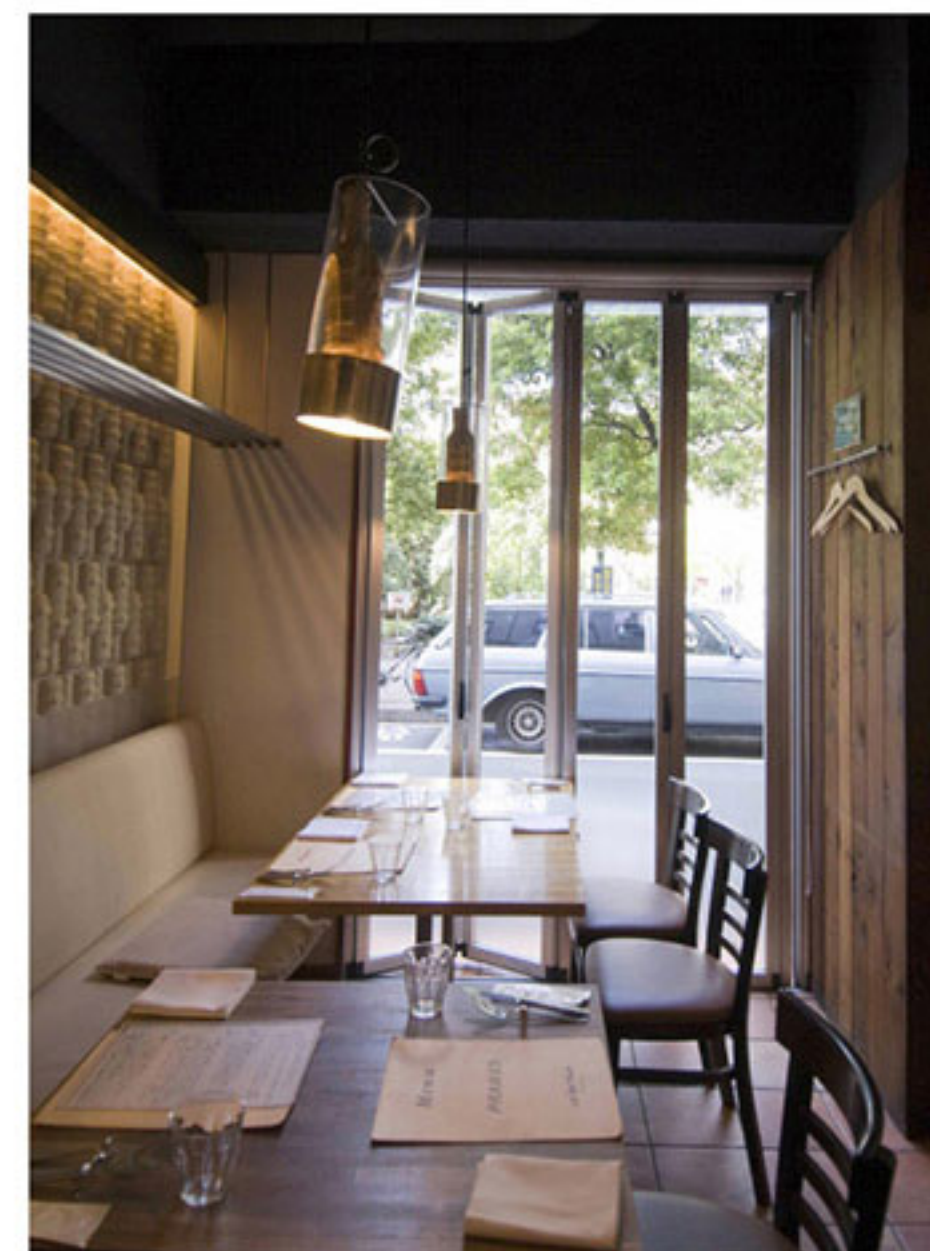
アメリカン・ポーク ヒレ……………250g
塩、こしょう……………各少々
トマト……………小2個
バター……………20g
強力粉……………適量
セージ(フレッシュ)……………8枚
生ハム(スライス)……………8枚
オリーブオイル……………大さじ2
白ワイン……………120ml
水(あればブイヨン)……………240ml

にんじん、ヤングコーン、ブロッコリー、しめじなど、
好みのゆで野菜……………各適量

※生ハムは、アメリカン・ポークを使用したセブンプレミアムの「生ハムロース」をおすすめします。桜のチップで程よくスモークした奥行きのある香りと、口の中に広がるうまみが特徴です。

作り方

- 1: アメリカン・ポークは2cm厚さに切り、めん棒などでたたいて薄くのばし、塩、こしょうをふる。トマトは横半分に切り、種を除き、小さめの角切りにする。バター10gは1cm角に切り、強力粉をまぶしておく。
- 2: 1のアメリカン・ポークの上にセージを小さくちぎってのせ、その上に生ハムを重ねる。ラップをかけて軽く押し、肉と生ハムを密着させ、全体に強力粉をまぶす。
- 3: フライパンにオリーブオイルと残りのバター10gを入れて熱し、2のアメリカン・ポークを生ハムの面を下にして入れる。強めの中火で1分ほど焼いて裏返し、40秒ほど焼いて白ワインを加え、強火にして水分を飛ばす。
- 4: 汁気が少なくなったら水を加え、30秒ほど熱してアメリカン・ポークを取り出し、皿に盛る。同じフライパンに1のトマトを加え、30秒ほど熱し、最後に強力粉をまぶしたバターを加えてとろみがつくまで煮詰める。できたソースをアメリカン・ポークにかけ、好みのゆで野菜を添える。



アメリカン・ミート だからおいしく作れる Point



◀凝縮されたうまみが楽しめるアメリカン・ポークは、薄くのばしても存在感十分。セージで香りを添えて、上品なうまみをより強調します。



◀アメリカン・ポークを焼いたときに出るうまみを白ワインに溶かし、ソースに利用。しつこさのない、夏向きの味に仕上がります。



「ラ・ベットラ」シェフ
落合 務さん



PROFILE

イタリア料理に魅せられ、フレンチからイタリアンの道へ転向。1997年に銀座に「ラ・ベットラ」を開店し、“日本一予約の取れないレストラン”として有名に。テレビ、雑誌、著作では家庭でもおいしく作れるイタリアンを紹介し、人気を博す。

イタリアンは、**素材のうまみを最大限に生かす料理。**
ジューシーでおいしいアメリカン・ミートは、理想的な食材です。

肉 自体のうまみが濃い
アメリカン・ポークは
イタリアンにもぴったり

小さいころから肉が好きで好きで、今でも肉を食べない日はありません。毎食いろんなメニューで楽しめますが、中でも、しっかりと厚みのある牛肉や豚肉をきちんと焼き、塩、こしょうでシンプルに食べるのが一番好きですね。イタリア料理は、手をかけすぎず素材の持つおいしさを最大限に引き出すのが特徴です。だから素材選びはとても重要になってきます。アメリカン・ポークは

肉質のきめが細かく、ジューシーなうまみがたっぷり。肉自体の味わいが深いので、調味料を多用しなくても、料理の味がしっかり決まります。脂肪が少なくあっさりしているのも、他の素材の味を邪魔することもない。イタリア料理にはぴったりの食材だと思います。

お 店のオープン時に
選んだのは
アメリカン・ビーフです

僕のお店はオープン以来ずっと、ディナーコースを税込み3990円で提供しています。「ラ・ベットラ」とはイタリア語で「大衆食堂」という意味。その名前のとおり、僕のお店では、若い人にも気軽においしいものをおなかいっぱい食べてほしいんです。でも、3990円という価格を10年以上もキープし続けるのはとても大変(笑)。だから日々、おいしくてリーズナブルな食材探しに取り組んでいます。お店のオープンにあたって、素材選びにはかなり時間をかけました。何度も試作を繰り返した中で、牛肉料理に選んだのはアメリカン・ビーフ

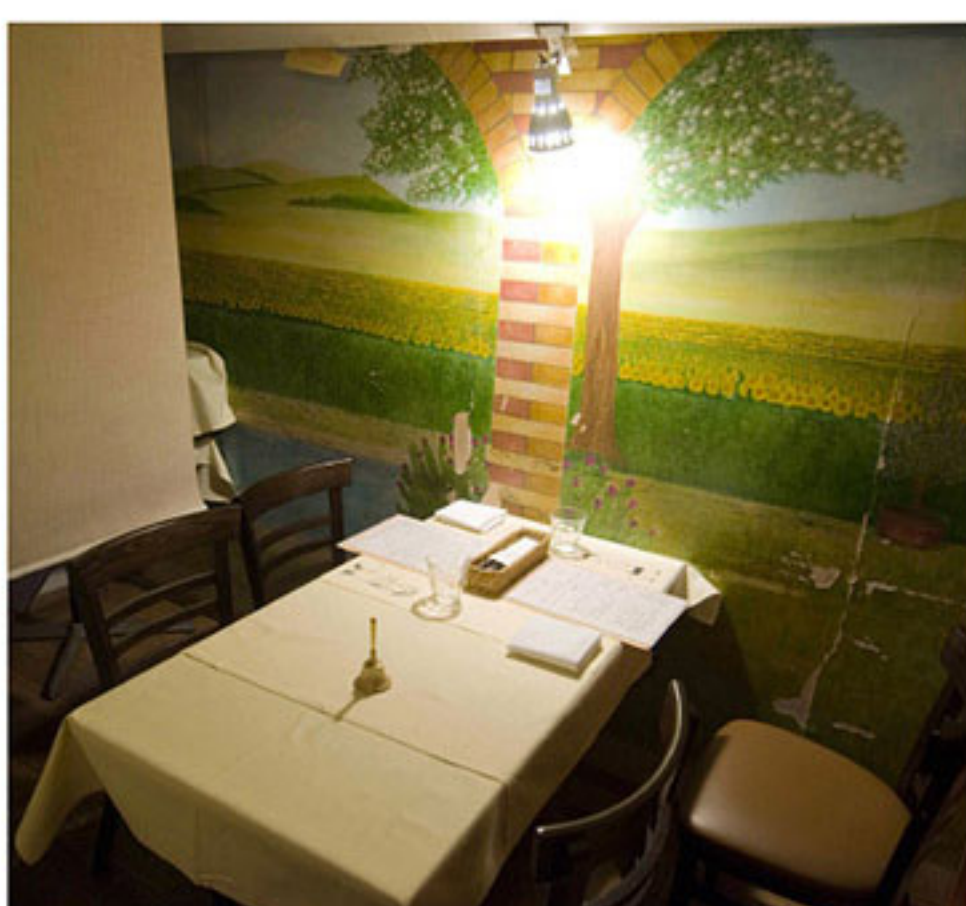
です。リーズナブルな価格でとても質のいい肉が手に入るというのが、その理由です。おかげで料理のボリュームも抑えなくてすみ、お客様にも大好評。ステーキや煮込みなど、たくさん的人气メニューが生まれました。

噛 むほどに広がる赤身の
おいしさが肉本来のうまさです

アメリカに行ったとき、レストランに牛肉の大きなかたまりが並んでいて、お客さんはそれを見ながら、好きな部位を選んでメニューを注文していました。アメリカ人は肉料理の楽しみ方をよく知っていますね。

日本では「霜降り」のやわらかい牛肉「おいしい」と思う人が多いですよね。でも、肉好きの僕に言わせると、脂の多い牛肉は脂のうまみばかりが前面に出すぎてしまう。本来の牛肉のおいしさというのは、赤身をしっかりと噛みしめることで感じるうまみにあると思うんです。

その点、アメリカン・ビーフは、赤身の中に程よくサシが入っていて、噛めば噛むほど口の中に濃厚なうまみが広がります。このうまみをもっと日本人に知ってほしいなあ、と思いますね。





アメリカン・ビーフ ショートリブの



温製カルパッチョ

アメリカン・ビーフの中でも、味わいが濃厚で脂にも甘みがあるショートリブを使い、レアで楽しむカルパッチョ風に仕立てました。肉のおいしさで野菜もたっぷり食べられる、夏におすすめの一品です。野菜は、セロリやにんじんのスライスなど、好みのものを添えてください。

アメリカン・ミートだから おいしく作れる Point



◀アメリカン・ビーフのおいしさを後押しするよう、パルメザンチーズはおろさずに薄く削って存在感を出します。

◀コクのあるうまみが特長のアメリカン・ビーフは、レアで楽しむのがおすすめ。表面だけをサッと焼いてうまみを閉じ込め、すぐに皿に取り出しましょう。

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(3mm厚さの薄切り) …… 480g
塩、こしょう …… 各少々
オリーブオイル …… 大さじ2
トマト …… 小4個
ルッコラ、クレソン …… 各適宜

【A】

赤ワインビネガー …… 小さじ2
オリーブオイル …… 大さじ1½
塩、こしょう …… 各少々

パルメザンチーズ(かたまり) …… 適量
バルサミコ酢(半量に煮詰めたもの) …… 適量

作り方

- 1: アメリカン・ビーフに塩、こしょうをふる。十分に熱したフライパンにオリーブオイルを入れてさらに熱し、アメリカン・ビーフを入れ、強火のままサッと焼く。裏返して同様に焼き、半生で取り出して皿に盛る。
- 2: ボウルにくし形切りにしたトマト、ルッコラ、クレソンを入れ、Aを順に入れてあえ、1に添える。
- 3: 2に薄く削ったパルメザンチーズ、バルサミコ酢、オリーブオイル(分量外)をかける。



★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ポーク バックリブの

香草マリネグリル

バックリブは、国産豚肉には流通していない、アメリカン・ポークだからこそ楽しめる部位。ジューシーなのに脂肪が少なくさっぱりした味わい。日本人にぴったりの骨付き肉です。肉質がきめ細かくやわらかいので、表面を焼きつけたらフライパンの中に置いておくだけで、余熱で火が通ります。わざわざオーブンを使う必要がないのでお手軽！

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ……………12本
塩、こしょう……………各少々

【マリネ液】

にんにく……………2片
ローズマリー(フレッシュ)……………2本
セージ(フレッシュ)……………12枚
タイム(フレッシュ)……………4本
ローリエ(フレッシュ)……………2枚
オリーブオイル……………50ml

コーン、なす、パプリカ、ズッキーニなど好みの
焼き野菜……………各適宜

作り方

- 1: アメリカン・ポークに塩、こしょうをふる。マリネ液のオリーブオイル以外の材料をすべて細かいみじん切りにする。厚手のビニール袋にアメリカン・ポーク、マリネ液の材料を入れ、手でよくもむ。冷蔵庫で半日～2日間寝かせる。
- 2: 1を、焼く20分前に冷蔵庫から出し、室温に戻す。油をひかずにフライパンを熱し、袋から取り出したアメリカン・ポークを入れる。片面2～3分ずつ両面をしっかりと焼き、フライパンから取り出し、アルミホイルで全体を包む。
- 3: ホイルごとフライパンに戻し入れてふたをし、ガスコンロの上などの温かい場所に10分ほど置き、余熱で火を通す。
- 4: アルミホイルを外し、皿に盛り、好みの焼き野菜を添える。



アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◀ アメリカン・ポークはうまみが濃いのに、脂肪が少なく、あっさりした味わい。オリーブオイルをたっぷり使ってマリネしても低カロリーでヘルシーです。



◀ アルミホイルで包み、フライパンの中で余熱で火を通し、アメリカン・ポークの上品なおいしさを一層引き立たせます。



20分で作れる!

Recipes in Only 20 Minutes

アメリカン・ミートの 早ウマ ごちそうレシピ

暑い日は、手軽にパパッと作れるメニューがうれしい。うまみたっぷりなのにあっさりしているアメリカン・ミートは、食欲の落ちやすい夏にも大活躍。



アメリカン・ポーク バラと キャベツのシンプルパスタ

アメリカン・ポーク バラは、焼いたときに脂にうまみと甘みがたっぷり。それをソースがわりに使えば、よい味の味つけいらずで、あっという間に絶品パスタの出来上がり!

材料 (2人分)

※4人分を作るときは、2人分を2回に分けて作るとおいしく仕上がります。

アメリカン・ポーク バラ(薄切り)…150g スパゲッティ…140g 塩…適量
オリーブオイル…大さじ3 にんにく(つぶす)…2片
赤唐辛子(半分に折って種を取る)…1本 白ワイン…50ml
さやいんげん(4cm長さに切る)…4本 キャベツ(一口大に切る)…100g
パルメザンチーズ(すりおろす)…35g

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量の1.5~2% (水1ℓに大さじ1~大さじ11/3) の塩を加え、スパゲッティをゆで始める。ゆで時間は袋の表示よりも30秒短くする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて強めの中火にかけ、香りが立ったらにんにくと赤唐辛子を取り出す。
- ③アメリカン・ポークに塩をふり、2のフライパンに入れて炒め、出てきた脂を軽くきる。白ワインを加えて水分を飛ばし、スパゲッティのゆで汁100mlを加えてのばす。
- ④スパゲッティがゆで上がる3分前にいんげん、1分前にキャベツをそれぞれ加え、一緒にざるに上げる。3のフライパンに入れてあえ、仕上げにパルメザンチーズを加えて混ぜる。皿に盛り、2のにんにくをのせる。

[早ウマポイント]

アメリカン・ポークのうまみを調味料がわりにすることで、他の調味料を加える手間と時間が省けます。スパゲッティと野菜も一緒にゆでて、時間をさらに短縮!



アメリカン・ビーフ 肩ロースの ハヤシライス仕立て

赤身と脂肪のバランスがよいアメリカン・ビーフは、サッと焼いても、煮込んでもやわらかいまま。炒めてから煮るハヤシライスに本領を発揮します。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り)…500g 塩、こしょう、強力粉…各適量
オリーブオイル…大さじ3 玉ねぎ(薄切り)…1個 マッシュルーム(薄切り)…8個
赤ワイン…440ml ホールトマト缶(裏ごしする)…640ml 砂糖…大さじ2 バター…10g

【バターライス】

ご飯…4人分 バター…10g 枝豆(ゆでる)…適量

(好みで)パセリのみじん切り、ピクルス…各適宜

作り方

- ①アメリカン・ビーフは塩、こしょうをふり、強力粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、アメリカン・ビーフを入れて焼き色がつくまで炒め、取り出す。
- ②1のフライパンに玉ねぎとマッシュルームを入れてよく炒め、赤ワインを加えて強火で煮る。ホールトマトを加え、2/3量まで煮詰めたら、2のアメリカン・ビーフを戻し入れる。塩、こしょう、砂糖で味をととのえ、仕上げにバターを加える。
- ③バターライスの材料を混ぜ合わせ、2とともに皿に盛る。好みでパセリを散らし、ピクルスを添える。

[早ウマポイント]

肉自体のうまみが濃いアメリカン・ビーフは、短時間煮るだけで、ルーも風味豊かに仕上がります。フライパン1つで作れるので、洗い物も少なくすみます。

「おいしく食べて元気になる」が僕の料理のモットー。栄養満点のアメリカン・ミートで毎日飽きない料理を！

食事の積み重ねが病気を知らずの身体を作る

何事にも前向きで陽気なイタリア人は、料理を作ることでも食べることも、とことん楽しみます。食べる量も半端じゃなく多いのですが、そのため彼らのパワフルなこーイタリアに行くたびに、日本人も見習いたいと思いますね。僕の家では、子供の頃から食事は主に祖母が作ってくれていました。祖母は「ごはんをちゃんと食べることが健康の秘訣」という考えの持ち主で、その日のおかずも家族の体調を見て決めてくれていました。おかげで僕は小さい頃から病

気知らず。60歳を超えた今でもハードスケジュールを難なくこなせるのは、小さい頃からの食事の積み重ねがあるからだと思っています。

まかない食にも栄養満点のアメリカン・ポークが活躍

うちのスタッフにも、「パワーの源は三度の食事」という意識をしつかり持つてほしいので、まかない食にも厳選した食材を使い、毎回気合いを入れて作るように指導しています。作り手が元気であれば、お客様に満足していただける食事は作れませんからね。

おいしい上に栄養価の高いアメリカン・ポークは、そんなまかない食にも大活躍しています。よく登場するのは、アメリカン・ポークと野菜の炒め物。ポークのうまみでたっぷりの野菜がペロッと食べられます。アメリカン・ポークとトマトと一緒に煮込むトマトカレーも、スタッフに大人気の一品です。アメリカン・ポークには丈夫な身体を作るたんぱく質や、疲労回復に役立つビタミンB群が豊富に含まれているので、暑さで疲れがたまります。これからの時期には、ますます欠かせない食材です。スタッフの中にはすっかりア

メリカン・ポークのファンになって、休日に自分でアメリカン・ポークを買い求め、自宅で料理を楽しんだり、おもてなし料理に活用したりしている者もいるんですよ。アメリカン・ポークは、公私ともにみんなの健康を支えてくれていると言えますね。

料理人にとっても魅力的な食材

最近では、安くておいしいばかりではなく、ヘルシー面を気にされるお客様も増えています。アメリカン・ビーフは低脂肪・低カロリーなので、お客様に安心して提供できますね。和牛に比べて脂肪が少ないので、体重を気にされる方でもたっぷり食べていただけます。また、ビタミンB₁₂や鉄分、亜鉛など、美容をサポートする栄養素が豊富に含まれているのも、女性にはうれしいですね。

もちろん、身体にいいだけでなく、おいしさが一番の魅力です。アメリカン・ビーフは噛みしめるほどにジュシーなうまみを感じられ、料理に幅と深みを与えてくれます。料理人から見てとても魅力的な食材なんです。今回ご紹介したほかにも、メニューのアイデアが次々と浮かんできました。アメリカン・ビーフで毎日食べても飽きないおいしいレシピがまだまだ広がります。

落合 務さんの愛用アイテム



ヌードルテスター

イタリアで見つけた、パスタのゆで上がりを見るための道具。マカロニ1個を刺したり、スパゲッティ1本を取り出したりするのに便利。



六面チーズおろし

チーズを細かくも粗くもおろせて、さらに薄く削ることもできます。やっぱりパルメザンチーズはおろしたてが一番！



パスタポット

アルデンテのパスタを楽しむには、手際のよさが勝負。ゆでる、湯をきる、あえるという作業が速やかにできるよう工夫した僕のオリジナル鍋です。

Restaurant data



「ラ・ベットラ」

住所：東京都中央区銀座 1-21-2
電話：03-3567-5656
<http://www.la-bettola.co.jp/>

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・ミートを使ったレシピをやさしく伝授。テーマはみんなが大好きな和食の定番。誰でも失敗なくおいしく作れるコツをご紹介します！



「なすび亭」
吉岡英尋さん

「気取らずに和食を楽しんでほしい」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/>



アメリカン・ビーフ サーロインの 和風ステーキ おろしきゅうり添え

アメリカン・ビーフのステーキはあっさりとしたおいしさで、しかも栄養満点。夏バテしやすい時季にもぴったりのメニューです。おろしきゅうりと薬味をたっぷり添えて、目にも舌にも涼やかさを演出。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン
(ステーキ用) 4枚
きゅうり 2~4本 (好みで調整)
しょうゆ 小さじ2~4
みょうが 4個
大葉 6枚
すだち 2個
塩、こしょう 各少々

【合わせ調味料】

玉ねぎ 1個
酒 100ml
しょうゆ 40ml

作り方

- 1: アメリカン・ビーフは焼く20分前に冷蔵庫から出して常温に戻しておく。きゅうりはすりおろし、軽く水気をしぼり、しょうゆと合わせておく (きゅうり1本に小さじ1の割合で)。みょうが、大葉はせん切りに、すだちは半分に切る。合わせ調味料の玉ねぎはすりおろし、他の材料と合わせておく。
- 2: アメリカン・ビーフの両面に塩、こしょうをふり、強火で熱したフライパンで両面を軽くソテーする。
- 3: 2に合わせ調味料を加え、ときどき煮汁を肉にかけながら2分ほど煮る。肉を取り出し、食べやすく切って器に盛り、残った煮汁をかける。1のきゅうり、みょうが、大葉、すだちを添える。



ここがポイント！

アメリカン・ビーフは常温に戻すことで、焼いたときに均一に火が入り、肉が固くならない。

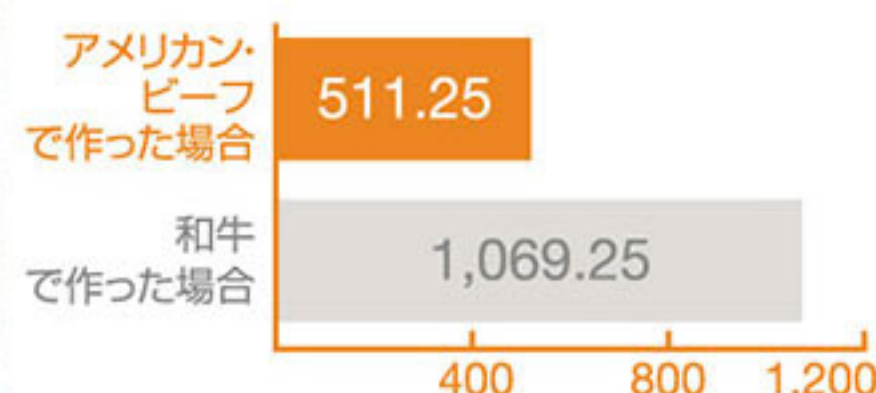
ここがポイント！

ここでは表面を軽くソテーするだけでOK。火の入れすぎは厳禁！

★このレシピの1人分のカロリー比較★

アメリカン・ビーフは赤身本来の味わいが楽しめるお肉。カロリーは控えめでもしっかりしたうま味が楽しめます。

エネルギー (kcal)





アメリカン・ポーク 肩ロースと 夏野菜の南蛮あんかけ

ジューシーな肩ロースをこんがり揚げ、夏野菜の素揚げとともに、甘酸っぱい南蛮あんけいただきます。あっさりしているアメリカン・ポークだからこそ、おいしく作れる夏の一品です。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり) 400g
塩 少々
なす 1本 ゴーヤ 2/3本
アスパラガス 4本 ミニトマト 8個
パプリカ(黄) 1個 小麦粉 適量
玉ねぎ 1個 揚げ油 適量

【合わせ調味料】

しょうゆ 50ml 酢 50ml
みりん 50ml 水 200ml

水溶き片栗粉 適量
(好みで)一味唐辛子 少々

作り方

1: アメリカン・ポークは2cm角に切り、軽く塩をふる。なすはところどころ皮をむき、一口サイズに切る。アスパラガスは3等分に、パプリカは乱切りに、玉ねぎはくし形切りに、ゴーヤは半月切りにする。ミニトマトはヘタを取る。

2: 1のアメリカン・ポークに薄く小麦粉をまぶす。



3: 中温に熱した揚げ油で2を色よく揚げる。続いてミニトマト以外の野菜類も素揚げにし、アメリカン・ポークとともに器に盛る。



4: 別の鍋に、合わせ調味料の材料を入れて煮立たせる。いったん火を弱め、水溶き片栗粉をおたまで少しずつ加えながら混ぜる。とろみがついたらミニトマトを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。3にかけ、好みで一味唐辛子をふる。

ここがポイント!

粉をまぶすことで、肉のうまみが逃げずジューシーな揚げ上がりになる。

ここがポイント!

アメリカン・ポークのやわらかな食感を活かすため、揚げ時間は短めに。余熱も考慮し、少し早いかな、というくらいで油から上げて。

★このレシピの1人分のカロリー比較★

アメリカン・ポークは、ジューシーでうまみが濃いのに後味さっぱり。揚げ物にしても食後は軽やかです。

エネルギー(kcal)

アメリカン・ポークで作った場合
国産豚肉(大型種)で作った場合

419.75

453.75

350 400 450 500



アメリカン・ミート

何でもQ&A

知りたい!

教えて!

〈ポーク編〉



★豚肉輸入量5年連続No.1

Q. アメリカン・ポークはなぜおいしいの?

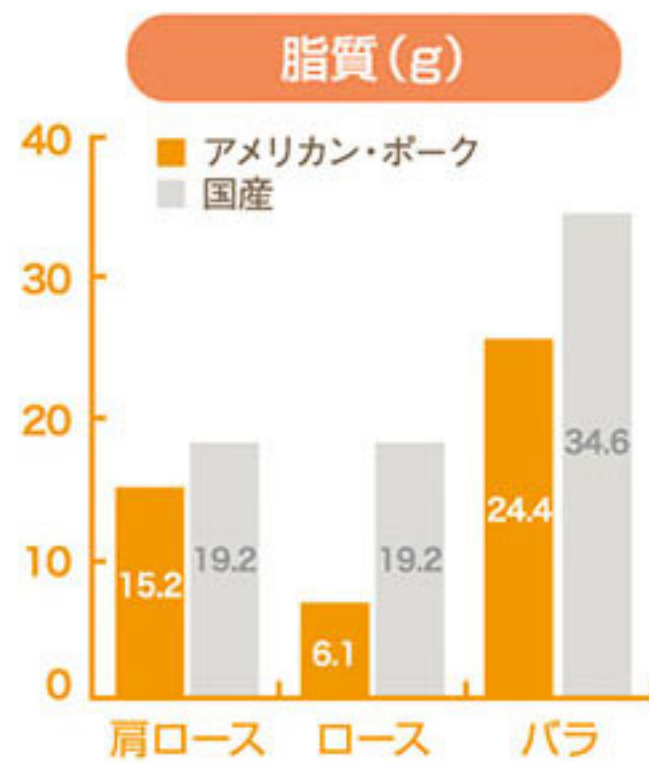
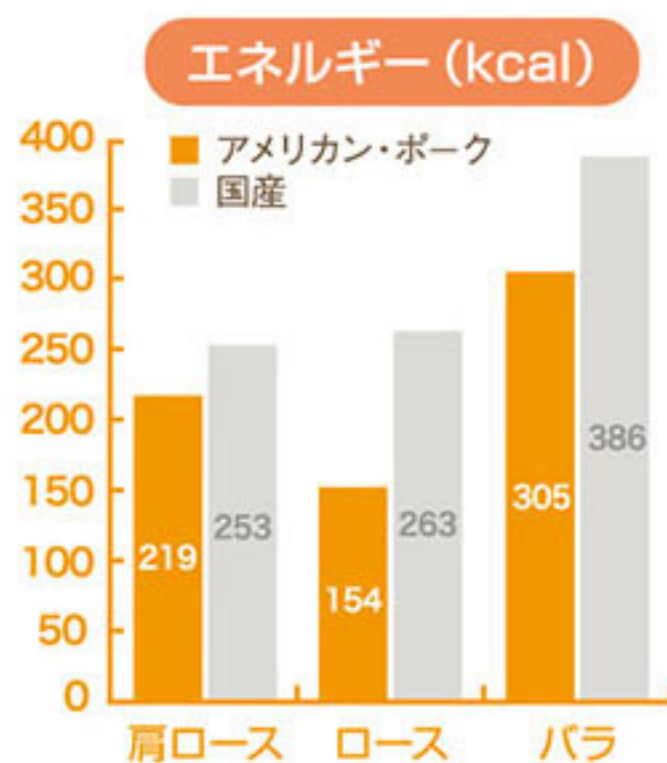
A. 恵まれた環境で健康に育つからです。

アメリカの豚の多くは、豊かな自然の中で生産者自らが作る、新鮮なトウモロコシや大豆などの飼料を食べて育ちます。農場には衛生管理の行き届いた豚舎が並び、豚は成長段階ごとの豚舎に分けられ、飼育されています。そんな恵まれた環境で育つアメリカの豚は、ストレスがなく健康そのもの。これこそが、アメリカン・ポークならではのジューシーなおいしさの秘密です。

Q. アメリカン・ポークと国産豚肉の違いは?

A. アメリカン・ポークはよりヘルシーなお肉です。

アメリカでは、現代の消費者の要望に応えるために、飼料の見直しなどを重ね、よりヘルシーな豚の飼育に成功しています。しかもアメリカン・ポークは、加工工場で余分な脂肪を取り除いてあるため、国産豚肉と比較すると、カロリーは約2/3、脂肪は約1/3と、とてもヘルシーです(ロースの部位で比較)。さらに、アメリカン・ポークには健康な身体作りに欠かせないたんぱく質やビタミンB群、カリウムなども、豊富に含まれています。

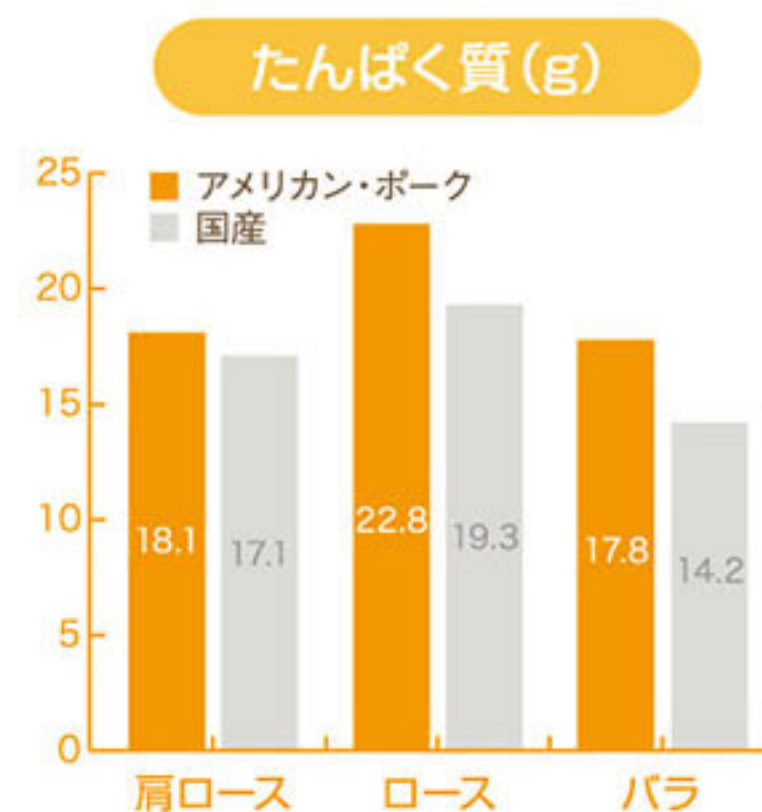


日本で多くの方にお楽しみいただいているアメリカン・ミート。皆さんにもっとおいしく食べていただくために、アメリカン・ミートについて、さまざまな疑問にお答えしていきます。

Q. アメリカン・ポークって毎日食べてもいいの?

A. 毎日摂ることで、健康な身体作りに役立ちます。

豚肉に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や骨などを構成する大事な要素です。健康を維持するためには、成人で体重1kgあたり1g/日、成長期の子供はその1.5~2倍の量のたんぱく質が必要とされています。アメリカン・ポークは肩ロースやロース、バラで比較すると、国産豚肉に比べて良質なたんぱく質をより多く含みます。100g(しょうが焼き2~3枚)あれば、大人が1日に必要な動物性たんぱく質の2/3を満たすことができるのです。アメリカン・ポークを毎日食べることは、元気で健康な身体作りに大いに役立つと言えますね。



Q. アメリカン・ポークって安全なの?

A. 何重にもわたって厳重な検査を行っています。

アメリカン・ポークは、政府に認定された食肉加工工場のみで処理されます。すべての工場では、「連邦食肉検査法」という法律に基づき、農務省食品安全検査局の検査官によって、一頭ずつ検査が行われます。安全を厳しくチェックし、すべての検査に合格したものだけが出荷されます。さらに日本向けには、日本政府の求める様式に従い、衛生証明書が発行されます。空港や港での検疫でも厳重なチェックがあり、これらをクリアしたアメリカン・ポークだけが、日本の食卓に届く仕組みになっています。



Q. アメリカン・ポークで頭がよくなるの？

A. 脳の働きをサポートする成分が豊富です。

アメリカン・ポークに豊富に含まれるたんぱく質は、脳の働きを活性化させ、記憶力や思考力を高める働きを持ちます。同じく豊富に含まれるビタミンB₁は、脳や神経の働きを正常に保ち、疲労回復をサポートします。さらに、ビタミンB₁₂は神経細胞の機能を維持し、記憶力・集中力を高めます。人間の脳の発育がもっとも盛んに行われるのは、幼児期です。この時期にたんぱく質の摂取が少ないと、脳の発達が阻害されてしまいます。お子さんが小さいうちから、毎日の食事にアメリカン・ポークをぜひ取り入れてください。



Q. アメリカン・ポークで高血圧が予防できるの？

A. 血圧を下げる成分が豊富に含まれています。

アメリカン・ポークに豊富に含まれるたんぱく質は、尿素となって体外に排出されるとき、一緒にナトリウムも排出し、血圧を下げる働きを持ちます。また、同じようにナトリウムの排出を促すカリウムも豊富に含まれています。さらに、肉自体のうまみが濃いので余分な味付けをする必要がなく、自然と塩分の摂取量も減らせます。このような理由から、高血圧を予防するための食事に、アメリカン・ポークをバランスよく取り入れることは、とても有効だと考えられています。



Q. アメリカン・ポークの調理法を教えてください。

A. アメリカン・ポークは、部位によって味わいも肉質も異なります。日本で人気の部位をご紹介します。

ロース

表面がむっちりとした脂肪におおわれ、きめ細かくてやわらかな部位。厚切りにしてとんかつに、薄切りにして炒め物やしゃぶしゃぶにと、幅広く活躍します。

肩ロース

赤身の中に適度に脂肪の入った、うまみのある部位です。赤身と脂のバランスがよく、大きくカットしてもやわらかな仕上がりに。揚げ物、炒め物、煮込みなど、どんな料理にも適しています。

スペアリブ

バラ側の骨付き肉で、やわらかく風味が豊か。とくに骨の周りにはゼラチン質がたっぷりで、とろけるようなおいしさです。アクが少ないので調理しやすく、ローストや煮込みなどに最適です。

バックリブ

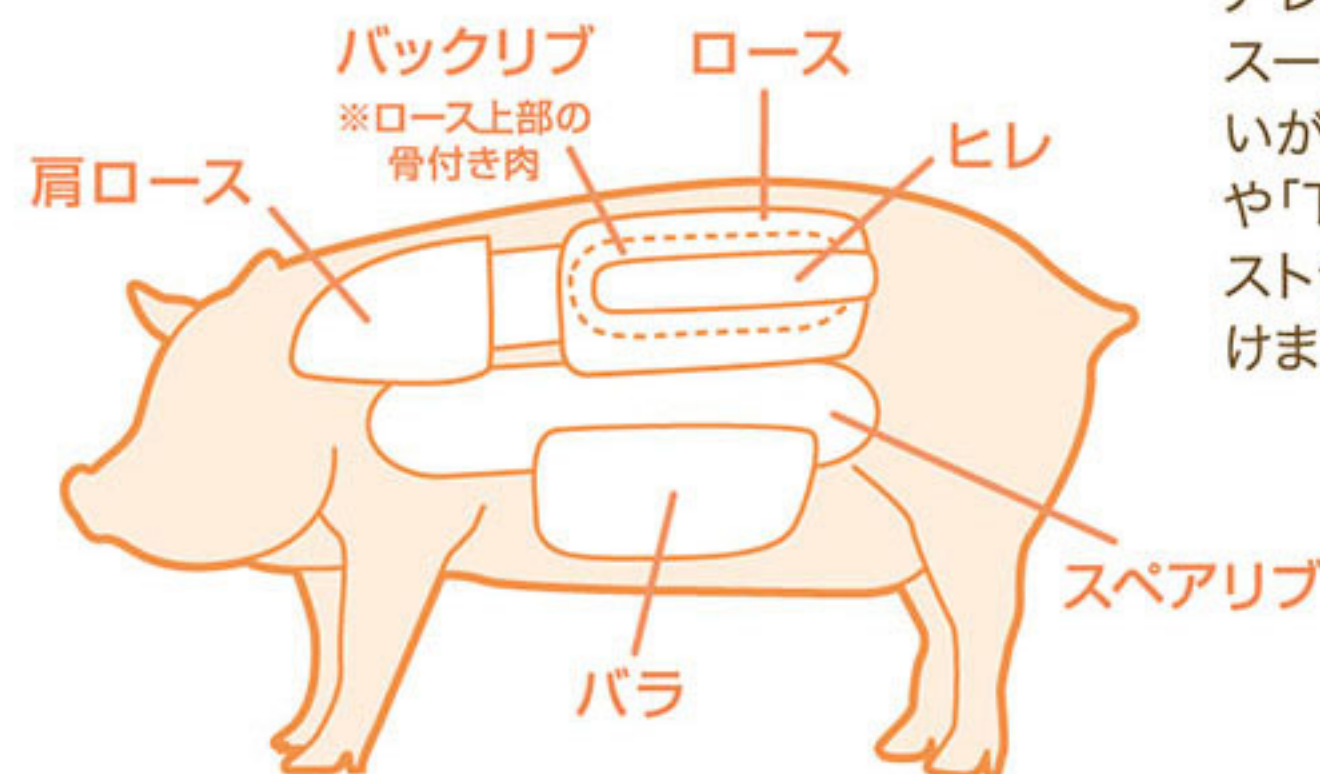
ロース側の骨付き肉で、国産豚肉では流通していないアメリカン・ポークならではの部位。脂が少なく、とてもやわらかいのが特長で、グリルやオープン焼き、煮込みなどさまざまなメニューにアレンジできます。最近は大手スーパーなどで定期的に取り扱いがあり、また、「トニーローマ」や「T.G.I.フライデーズ」などのレストランでもお召し上がりいただけます。

ヒレ

脂肪が少ないヘルシーな部位。筋肉の繊維が細かく、ソフトな食感が特長ですが、火を通し過ぎると固くなります。余熱を利用してジューシーに仕上げましょう。

バラ

豊かなコクと風味があり、濃厚な脂身が特長です。下ゆでをして余分な脂を落としてから調理するのがコツで、煮込み料理にすると、加熱するほどにとろけるおいしさが楽しめます。



皆さんからの質問も随時受付中です。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)までお気軽にご質問ください。



★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ミートと見つける、 楽しい暮らしへおいしいおすそわけ

ワタナベマキさんは、何でもない毎日を楽しく過ごす名人。その生活の真ん中には、いつも大好きな料理があります。今回もアメリカン・ミートを使ったメニューを通じて、その豊かな生活をお届けします。

ワタナベマキさん

グラフィックデザイナーを経て、現在は料理家として活躍。季節の素材を生かしたていねいな料理と、ぬくもりのあるスタイリングが人気。2007年春に男の子を出産。



「自分が作った料理を、人に食べてもらうのが大好き。『おいしい』の一言が何よりもうれしいんです」と話すワタナベさん。以前グラフィックデザイナーとして働いていたときも、休日にお菓子などを作つては、仕事仲間にせつせとプレゼントしていたそうです。そこで今回は「おすそわけ」をテーマに、アメリカン・ミートを使った料理を考えてもらいました。

一品目は「アメリカン・ポークのリエツト」。パンはもちろんワインにも合うので、お酒好きの人への贈り物にもおすすすめです。「アメリカン・ポークは赤身と脂肪のバランスがいいので、リエツトがとておいしく作れます。白ワインとともに蒸すことで、肉質がよりふつくらジューシーに仕上がるんですよ」。

もう一品は「アメリカン・ビーフと山椒の佃煮」。山椒がピリリときいた、どこかなつかしい味わいです。「アメリカン・ビーフはあっさりしていてやわらかいので、年配の方に差し上げ

ても喜ばれると思います」。

「同じ料理でも、少量作るより、大きな鍋でたっぷり作ったほうがおいしく仕上がるんです。火の入り方の違いもあるでしょうが、やっぱり喜んでもらいたいという気持ちが大事なのかな」と笑いながら話すワタナベさん。皆さんも今度の週末、大切な人においしいおすそわけをしてみませんか？



ダイニングの棚には、果実酒や梅干しなどが入ったガラス瓶がずらり。「これもおすそわけするとすごく喜ばれます。今年もそろそろ梅を漬けなきゃ」。



調味料やスパイスは、そろいの容器に移し替えて専用の棚に収納。取り出しやすく、残りの量も一目でわかり、見た目もGOOD。ぜひ真似したいアイデアです。



おすそわけの瓶に麻ひもを巻きつけ、アイビーやオリーブの葉を飾っておめかし。再利用の瓶も、あっという間によそゆきの表情になります。



ジェニファー・
コーブランドさん



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、ロサンゼルス出身のジェニファーさんです。

Hello!

from U.S.A.

アメリカ食文化紀行

～家族全員の大好物、アメリカン・ミート～

気持ちのいい外ごはん 主役はおいしいアメリカン・ミート

夏のお楽しみと言えば、外で食べるごはんです。庭でバーベキューをしたり、お弁当を持って公園でピクニックをしたり、家族や友人とにぎやかに過ごします。大勢が集まる時には、料理はおしゃべりや遊びのじゃまにならないものがいいてですね。私がよく作るのはホットドッグです。中でも、アメリカン・ビーフをはさんだホットドッグは、「ジューシーでおいしい!」と子供たちに大評判。あとはアメリカン・ビーフのハンバーガーやビーフジャーキーも人気です。アメリカン・ポークのサラミをパンやクラッカーにのせたり、チーズと一緒に食べることもあります。お酒のおつまみにも喜ばれますね。

夜は、ホームパーティーを開くことも多いですね。好きな音楽を聴きながらいろんなおしゃべりをして過ごすのはとても楽しくて、時間の経つのも忘れます。



息子のガブリエルと娘の
モーガンです。2人とも
食べるのが大好き!



主人のスティーン。テラスでバーベキューをしているときの写真です。ここからの眺めが最高なんですよ。

夏の間はこのテラスで、家族や友人とごはんを食べたりお酒を飲んだりするのが大好きです。



夏に食べたくなるのはスパイシーなメキシコ料理

わが家には食べ盛りの子供が2人いることもあり、毎日の食事にアメリカン・ミートが欠かせません。私がよく作るのは、かたまりのアメリカン・ビーフやポークを、にんにく、玉ねぎとともにシンプルに塩味で煮る料理です。クロックポットという電器鍋で一晩かけて煮込みます。でき上がりをそのまま食べるのはもちろん、お肉をサンドイッチの具にしたり、煮汁をスープにしたり、いろんなアレンジができるのも気に入っています。

私の住むロサンゼルスには、メキシコ料理のレストランがたくさんあり、家族でよく食べに行きます。必ず注文するのは、「カルニータス」というアメリカン・ポークの煮込みや、「カルネ・アサダ」というアメリカン・ビーフのメキシコ風ステーキです。それらを、トルティーヤ（小麦粉で作った薄い皮）で野菜と一緒に巻いてブリトーにしたり、タコスに入れたりして食べるんです。

まだまだ暑さが続くこれからの時期、おいしくて栄養満点のアメリカン・ミートをたっぷり食べて、家族みんなで元気に過ごしたいですね。

★わが家自慢のオリジナルビーフ料理「チリ・コーブランド」のレシピをご紹介します!

「チリ・コーブランド」

●材料

アメリカン・ビーフ ブリスケット（かたまり）…1.4～1.8kg

【A】混ぜ合わせておく

小麦粉…大さじ2
塩…小さじ1
こしょう…小さじ1/4

サラダ油…大さじ2

【B】水…2カップ

たまねぎ（みじん切り）…1/2カップ
にんにく（細かくつぶしたもの）…2片
オレガノ（乾燥）…小さじ1

唐辛子（乾燥）…大6～8本

●作り方

1. アメリカン・ビーフは余分な脂肪を取り除き、【A】を表面全体にまぶす。ダッチオーブンパンを熱してサラダ油をひき、アメリカン・ビーフを入れ、全体をまんべんなく焼き付ける。
2. 1を火からおろし、【B】を加える。再び火にかけ、肉がやわらかくなるまで3時間ほど、軽く沸き立つくらいの弱火で煮込む。
3. 2の肉を皿に取り出し、完全に冷めたら、大きめの一口大に切る。煮汁はそのままとっておき、表面に浮いた脂は取り除く。

4. ヘタと種を取り除いた唐辛子を小さめのフライパンに入れ、水（分量外）をかぶるくらいに注ぎ、火にかける。沸騰したら火を弱め、唐辛子がやわらかくなるまで15分ほど煮る。唐辛子のみを取り出し、3の煮汁1/4カップとともにブレンダーまたはフードプロセッサーにかけ、なめらかなピューレ状にする。
5. 3の煮汁の残りが入ったダッチオーブンに、肉と4のピューレを戻し入れて混ぜ、全体に火が通るまで温める。

浜内千波流！

楽しく料理でアメリカン・ビーフダイエット



テレビや雑誌で大人気の浜内千波さんの料理教室を開催。
アメリカン・ビーフを使った手軽なダイエットレシピを学べます。
おいしくてヘルシーなアメリカン・ビーフで、無理なく楽しく減量。健康的な美しさを手に入れましょう！



浜内千波 先生

広く家庭料理を学べるファミリー・クッキングスクールを主宰。理論に裏打ちされたユニークな発想でさまざまなレシピを発表し、幅広い層から支持を得ている。雑誌、テレビなどさまざまなメディアで活躍中。

日 程：9月7日（火）
場 所：女子栄養大学駒込キャンパス（東京都豊島区駒込3-24-3）
講 師：浜内千波さん
参 加 費：1人500円（参加費は、メイク・ア・ウィッシュ・オブ・ジャパンを通じて、
難病と闘う子供たちに寄付させていただきます）
募集人数：80名（予定）
応募方法：USMEFのホームページからお申し込みください。

計200名様に当たる！

アメリカン・ミートの プレゼントキャンペーン

～おいしい笑顔で大募集！～

ジューシーでヘルシーなアメリカン・ビーフ、ポークのおいしさを、
より多くの方に知っていただくために、USMEFからスペシャルプレゼントを実施中！



アメリカン・ビーフ 丑の日プレゼント

7月26日（月）は丑の日。それを「牛の日」とかけて、
ジューシーでおいしいアメリカン・ビーフを100名様
（予定）にプレゼントします！

- 応募期間：6月30日（水）まで
- 賞品の発送：7月中旬～末（予定）
- 応募方法：ホームページから

アメリカン・ポーク J-WAVE記念キャンペーン

ラジオのJ-WAVE（81.3ch）では、9月末までの毎週
月～金曜日まで、AM10時の時報とともに、アメリカ
ン・ポークの広告が20秒流れます。それを記念して、
アメリカン・ポークを100名様にプレゼント！

- 応募期間：8月（予定）
- 賞品の発送：9月（予定）
- 応募方法：ホームページから

応募要項：お送りするアメリカン・ポークを使って、ご家族、お子様、お友達などと一緒に調理しているシーンや、食べているシーンの写真をお送りいただける方にプレゼントさせていただきます。詳細はホームページをご確認ください。
※応募いただいた写真はUSMEFの広報活動で公開される可能性があります。その旨ご了承ください。

お弁当男子のクイズに答えて

「ロウリーズ・ザ・プライムリブ」の食事券をゲット！



ホームページで大人気の「アメリカン・ビーフでカンタンお弁当講座」。現在、その最終回が公開中。
そこで4人のお弁当男子が出すアメリカン・ビーフクイズに答えると、抽選で15名の方に「ロウリーズ・ザ・プライムリブ」のペアディナーチケットをプレゼント！応募方法はとっても簡単。ホームページからクイズに答えて、メールアドレスを入力するのみ。このチャンスを見逃さないで！

応募期間：6月30日（水）まで
アドレス：<http://americanmeat.jp/csm/recipe/special/obento/index.php>





一度作れば二度おいしい、多忙な主婦必見レシピを紹介

YOMEちゃんの アメリカン・ポーク クッキングセミナー



★豚肉輸入量5年連続No.1

2010年4月5日(月)、東京・青山にて、レシピブロガーを対象にしたクッキングセミナーが行われました。講師は、ブロガー憧れの存在であるYOMEちゃん。にぎやかに盛り上がった会場の様子をお届けします。



アメリカから来日中のアメリカン・ポークの 生産者もイベントに参加しました！

参加したのは、全米豚肉委員会CEOのクリス・ノバック、委員長のティム・ピアマン、委員のコンリー・ネルソン、ヘンリー・ムーア、米国食肉輸出連合会副会頭のダニタ・ロディバーの5人。事前告知なしのサプライズゲストでしたが、ブロガーの方々とすんなりと打ち解け、最後は通訳なしでも各テーブルでおしゃべりが弾んでいました。会の最後には、「自分たちが大切に育てたアメリカン・ポークを、目の前でおいしく召し上がっていただけて感激です。皆さんの笑顔を励みに、これからも安心・安全・高品質なアメリカン・ポークをお届けしていきます」と話していました。



米国食肉輸出連合会・副会頭、 ダニタ・ロディバーから 皆さんへのメッセージ

私は、アメリカン・ポークの生産者であり、4人の子供を持つ母親でもあります。栄養士の仕事もしているため、子供に食べさせるものには、人一倍気を使ってきました。アメリカン・ポークは、数ある食材の中でも、おいさと栄養面で非常に優れています。

おいしさについては、一度でも食べていただければおわかりいただけるはず。ジューシーでうまみが濃く、どんな料理にも合うんです。栄養面では、良質なたんぱく質を始め、ビタミンB群や鉄など、健康な身体を作る栄養素がたっぷり含まれています。

おかげさまで、アメリカン・ポークは日本への輸入量が5年連続No.1となりました。これからも皆さんのおいしい食卓を応援できるよう、努力を続けていきたいと思ひます。



今回のイベントの参加者は、全員が現役のレシピブロガーです。さらに、アメリカから来日中のアメリカン・ポークの生産者も、急きょイベントに参加。ブロガーの方々と同じテーブルにつき、にぎやかにあいさつを交わしていました。

時間になり、YOMEちゃんのデモがスタート。1品目は「アメリカン・ポークのおかか煮」です。「これは、とにかくかつおだしのラーメンがヒントになったレシピで、うちの家族にも大好評です」とYOMEちゃん。「おかか煮」が完成したら、次はそれをお弁当用のレシピにアレンジしていきます。手際よく調理を進めるYOMEちゃんの手元を、参加者の方々は真剣なまなざしで見つめます。

次のレシピは、「アメリカン・ポークのスパイス・バックリブ」。骨付き肉が大好物だというYOMEちゃんは、「中でもアメリカン・ポークのバックリブは、そのジューシーさに感動しました」と熱く語っていました。アレンジレシピは、オーブンで焼いたバックリブを丸ごとの玉ねぎとともに煮込みます。「味付けは塩、こしょうのみですが、アメリカン・ポークから出るうまみが極上の味に仕上がります」。

デモのあとは試食タイム。参加者からは、「や

わらかくてジューシー!」「あっさりしておいしい」と感嘆の声が上がります。アメリカン・ポークの生産者も、参加者から「So delicious!」「So delicious!」と声をかけられ、大満足の表情です。

そのあとはしばし歓談タイム。アメリカ在住経験のあるYOMEちゃんも、英語で生産者と会話を楽しんでいます。「生産者の方と実際に顔を見てお話しできると、アメリカン・ポークへの信頼がますます高まりますね」と喜ぶYOMEちゃん。

後半には、YOMEちゃんの盛り付け講座を開催。私物の器やクロスを使って、桜をイメージした華やかなスタイリングを披露してくれました。生産者も、日本らしいスタイルに感激した様子で、「同じ料理でも、盛り付けや入る器でこんなに表情が変わるんですね」と話していました。

最後にYOMEちゃんからのごあいさつ。「今日はブロガーの皆さん、そしてアメリカン・ポークの生産者の方々にお会いできて、とてもうれしかったです。私も大好きなアメリカン・ポークの魅力が、皆さんのブログを通じてより多くの人に伝わりますように!」と話し、大盛況のうちに会は終了となりました。

USMEFのホームページでも、イベントの詳しいレポートや、YOMEちゃんのとっておきのアメリカン・ポークレシピを公開中。ぜひアクセスしてくださいね。

READER'S DIARY

今回の
チャレンジャー



マキさん

お肉が大好きな子供2人を育てるママ。最近、ママ友の影響で料理の楽しさに目覚め、休日には朝からキッチンにこもり、いろんなレシピにチャレンジしている。

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



★豚肉輸入量5年連続No.1

今回のテーマ

「アメリカン・ポーク ヒレを使ってみよう!」

使用したアメリカン・ミート

・ポーク ヒレ...1kg



1日目

便利で簡単! 漬け込みレシピ お弁当にも重宝しそう

近所のママに教えてもらったレシピにトライ。ビニール袋にナンプラー大さじ2、はちみつ大さじ1、スライスしたんにく1片分、1cm厚さに切ったアメリカン・ポーク300gを入れ、2時間以上おき、多めの油でサッとソテー。お弁当のおかずにもよさそう。



2日目

春から始めた家庭菜園 お肉料理にはハーブが大活躍

今春からリビングの窓際で、ちょっとした家庭菜園を始めました。バジル、イタリアンパセリ、ローズマリーなどのハーブは、とくにお肉料理に大活躍。今日は摘んだバジルでソースを作り、塩、こしょうでソテーしたアメリカン・ポークにかけて食べました。



3日目

義母にも好評のヒレカツ 衣にパセリを加えて一工夫

今日のメインはわが家の人気メニュー、ヒレカツ。アメリカン・ポークはジューシーでうまみが濃いのにあっさりしているので、肉料理があまり得意ではない義母も「上品な味でおいしい!」と絶賛。衣には、育てたパセリのみじん切りを加えて風味をプラス。



4日目

ヒレをたたいて薄くのばし キュートなロールフライに

雑誌で見たレシピにチャレンジ。1cm厚さに切ったアメリカン・ポークをコップの裏でたたいて薄くのばし、チーズ、大葉をそれぞれのせてくるくる巻き、ロール状のフライに。ママ友の集いに持参したら、「料理上手!」とほめられました。

チャレンジャーの感想

以前はヒレのレシピというと、ヒレカツしか思いつかなかった私。今回をきっかけに料理のレパートリーが増えてうれしいです。アメリカン・ポークは味にクセがなく、どんな料理にも合いますね。火を通しても固くなりにくいので、初心者でも調理しやすいと思います。脂肪が少なくヘルシーなので、夏に向けてダイエット中の身には助かりました(笑)。

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。いいことずくめのお肉です。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。

※この誌面にチャレンジャーとしてご出演いただける方を募集しています。ご希望の方は添付のハガキに「チャレンジャー応募」と明記の上ご応募ください。または、氏名・年齢・職業・住所・電話番号・メールアドレスを明記の上、あれば顔写真とともにメールにてご応募ください。その場合も「チャレンジャー応募」の記載をお願いいたします。ご自身のブログやホームページがあれば、あわせてお知らせください。依頼させていただく方には、編集部からご連絡させていただきます。Eメール: be-po-club@americanmeat.jp



Welcome!! American Meat Land

ウェルカム!
アメリカン・ミートランド

皆様から寄せられたご意見・ご感想、自慢の
アメリカン・ミートレシピをご紹介します！

ご意見・ご感想

■29号の「定番料理の基礎とコツ」がとても参考になりました。レシピをさつそく作り、家族みんな大喜びでした。牛丼に味噌を入れたり、しょうが焼きにすりおろした玉ねぎを入れたり、私がいつも求めていた料理人ならではの技を教えてもらえて、うれしくなりました。

(H・Tさん／香川県)

編集部より…吉岡さんのレシピは編集スタッフにも大人気。ちよつとしたテクニクでいつもの定番料理が、ぐんとおいしく仕上がるのがうれしいですね。今号のレシピも吉岡さんの自信作。ぜひ作ってみてくださいね。

■29号は思わずウキウキしてくるような表紙で、とても幸せな気持ちになりました。わが家も毎日お弁当。「Be&Po」を

参考に、さつそく子供たちが自慢したくなるようなお弁当を作りたいと思います。

(N・Tさん／大阪府)

編集部より…ジュシーでうまみたっぷりのアメリカン・ミートは、子供の成長に欠かせない栄養がたっぷり。毎日のお弁当作りにぜひ役立ててくださいね。

■先日、念願のアメリカン・ポークバックリブを購入！シンブルに塩、こしょうをしてグリルで焼くと、とってもおいしい！しつこくなくてうまみたっぷり。骨付き肉は「食べにくい」とあまりいい顔をしない夫も「これはいいね！また食べたい」と大絶賛でした。(K・Mさん／千葉県)

編集部より…バックリブは、おかげさまで皆様に大好評。何度も購入されるリピーターの方も増えています。スーパーでも、棚に並ぶとすぐに売り切れてしまうそうですよ。

■29号は表紙がすごくきれいで、一番おいしそうでした！また、ワタナベマキさんの使っている食器や鍋、テーブルがとてもステキで、しばらく眺めていました。器で料理の見た目がずいぶん違うものだなあ、と改めて思いました。(C・Tさん／長崎県)

編集部より…今号の表紙は夏らしくさわやかなブルーです。いかがでしょうか？感想お待ちしています！ワタナベマキさんの新連載は、ほかにも同様のお便りを多数いただきました。これからもお楽しみに！

わが家自慢のミートレシピ

■アメリカン・ポークのトンカツ用ロース肉にハーブ、塩をすりこみます。はちみつをアバウトにかけて30分おき、トースターで30分焼きます。お肉がやわらかく仕上がり、色もきれいなピンク色に。簡単でおいしいレシピです。(M・Tさん／東京都)

ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集！

『Be&Po』7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・ミートに関する悩み相談も受付中です。

ご意見・ご感想、レシピなどをお送りいただいた方の中から抽選で5名の方に、**アメリカン・ビーフとポークの詰め合わせ(計500g分)**をプレゼントいたします。締め切りは2010年9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。郵便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。※移転等で住所変更された方はご連絡いただけますようお願いいたします。

〒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！

7月のプレゼント
アメリカン・ビーフと
ポークの詰め合わせ
(計500g分)
5名様



料理研究家より…フライパンを使わずにすむので、暑い時期にはうれしいレシピですね。焦げそうなきときは、お肉の表面をアルミホイルで覆うといいでしょう。

■「アメリカン・ポークとごぼうのコーヒーきんぴら」をご紹介します。アメリカン・ポーク400g、ごぼう、ピーマンを薄切りにし、にんにくと油で炒めます。しょうゆ大さじ2 $\frac{1}{2}$ 、砂糖大さじ2、酒大さじ1、塩、こしょう各少々、コーヒー小さじ $\frac{2}{3}$ を入れて味付けし、仕上げに炒りごまと七味唐辛子をふって完成です。(I・Tさん／東京都)

料理研究家より…調味料にコーヒーを使うと

いうアイデアがユニークです。味に程よい深みと香りを加えてくれますね。お弁当のおかずにもよさそうです。

■しょうゆ、みりん、酒を1…1…2の割合で合わせ、さらにすりおろしたにんにく1片分を加えます。アメリカン・ビーフをサッと炒め、合わせた調味料を絡めます。パンチのきいた味わいで、ごはんが進みます。(K・Sさん／東京都)

料理研究家より…いつもの甘辛味にすりおろしにんにくを加えるだけで、目先の変わったおかずになりますね。なす、ピーマンなどを一緒に炒めても合っでしょう。



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。



※個人情報の取り扱いについて ご記入いただきました個人情報は、適切かつ安全に管理いたします。登録いただいた個人情報は、いかなる場合にも第三者に提供することはありません。

This project funded by U.S. beef and pork producers.



「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>