

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

10

vol.31

October 2010

「四川飯店」シェフ

陳建一さん
登場!



アメリカン・ミートで作る!

失敗知らずのお手軽中華

RECIPE

今回の
表紙レシピ



A／アメリカン・ビーフ 肩ロースと
秋なすのスパイシー甘酢あん

B／アメリカン・ポーク バラと
根菜の中華おこわ

「アメリカン・ビーフ 肩ロースと秋なすのスパイシー甘酢あん」

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり) 300g
秋なす 3本
にんにくの芽 1束
だし汁 400ml
塩 少々
揚げ油 適宜
サラダ油 大さじ2
水溶き片栗粉 適宜

【A】

しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ1

【B】

酒、しょうゆ 各大さじ3
みりん、砂糖、酢 各大さじ2
塩 小さじ1
中国山椒(粒) 小さじ1

※中国山椒は日本の山椒で代用可

作 り 方

1. アメリカン・ビーフは太めの棒状に切り、Aをもみ込んで下味をつける。なすは乱切りにする。にんにくの芽は5cm長さに切る。
2. 揚げ油を170℃に熱し、にんにくの芽となすを素揚げにし、軽く塩をふる。
3. 深めのフライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ビーフを炒める。2を加えて混ぜ、だし汁を加える。ひと煮立ちしたら、Bを加えてさらに7～8分煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

「アメリカン・ポーク バラと根菜の中華おこわ」

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク バラ(かたまり) 200g
もち米 3合
干しえび 大さじ2
れんこん 小1節(100g)
にんじん 1/3本
しょうが 1片
ぎんなん 12個
ごま油 大さじ1

【A】

干しえびの戻し汁+鶏がらスープの素
をお湯で溶いたもの 150ml
酒 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

作 り 方

1. もち米は洗い、たっぷりの水に1時間以上浸し、ざるに上げる。干しえびは倍量の水で戻し、水気をきっておく(戻し汁はとっておく)。アメリカン・ポークは大きめの角切りに、れんこん、にんじんは5mm角に切る。しょうがは千切りにする。
2. 深めのフライパンにごま油を熱し、もち米以外の1を炒める。肉の色が変わったら、もち米を加えて炒め、全体に油が回ったら、ぎんなんとAを加えて混ぜ、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
3. セイロに蒸し布を敷き、2を平らに広げ入れ、弱火で30～40分蒸す(蒸し器の場合は弱火で20～30分蒸す)。

Be&Po Taste of America
ビー・アンド・ポ

「Be & Po」10月号

Vol.31



「四川飯店」シェフ 陳建一 さんに習う アメリカン・ミートで作る!

4 失敗知らずのお手軽中華

アメリカン・ポーク 肩ロースの陳建一風 魅惑の酢豚

6 アメリカン・ビーフ 肩ロースと根菜のスープ煮

8 Be&Poインタビュー 前編

中華は、肉のおいしさを引き出す料理

アメリカン・ミートはどんな調理法にもよく合います

9 アメリカン・ポーク バックリブのチャイニーズオーブン焼き

10 アメリカン・ビーフ ショートリブのフルーツ巻き炒め

12 20分で作れる!

アメリカン・ミートの早ウマ中華レシピ

13 Be&Poインタビュー 後編

料理の原点は、食べる人のことを考えること

アメリカン・ミートでみんなにうれしい笑顔を!

14 有名料理人が伝授! 「なすび亭」吉岡英尋さん

定番料理の基礎とコツ <和食編>

16 アメリカン・ミート 何でもQ&A <ビーフ編>

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

<家族でピクニック>

19 アメリカ食文化紀行

20 元アメリカ大統領シェフが語る!

アメリカン・ビーフの大いなる魅力

21 イベントレポート!

子どもの脳に効く! 栄養レシピ

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





★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ポーク 肩ロースの

陳建一風 魅惑の酢豚

アメリカン・ポーク 肩ロースは、赤身に脂が程よく入り、コクのあるうまみが特長。

そのうまみを生かしながら、陳さん特製黒酢ベースのたれで、一味違う酢豚に！

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース
(1.5cm厚さのとんかつ用) ……2枚
れんこん ……大1節(160g)
玉ねぎ、ピーマン、パプリカ(赤・黄)
……………各適量

[A]

酒 ……大さじ2
塩、こしょう、しょうゆ ……各少々

[B]

砂糖 ……150g
黒酢 ……140ml
酢、バルサミコ酢 ……各40ml
しょうゆ、塩 ……各少々
水 ……140ml

酒、片栗粉、水溶き片栗粉 ……各適量
サラダ油 ……適宜

作り方

- 1: れんこんは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼって皿に円を描くように盛る。
- 2: アメリカン・ポークに酒少々をふり、両面に細かい格子状の切り目を入れて一口大に切る。Aをもみ込み、手で1片ずつ丸め、全体に片栗粉をまぶす。
- 3: 中華鍋にサラダ油を180℃に熱し、2を揚げる。30～40秒たったら、水気をきったれんこんも入れ、ともにきつね色になるまで揚げ、取り出して油をきる。
- 4: 3の中華鍋の油を捨て、Bの材料をすべて入れて煮立てる。3の豚肉とれんこんを加えて全体にからめ、水溶き片栗粉少々を加えてとろみをつける。仕上げに、つや出し用のサラダ油少々を回し入れ、1の皿の中央に盛る。

アメリカン・ミート だからおいしく作れる Point



◀アメリカン・ポークの両面に細かく格子状に切り目を入れると、揚げたときに肉がきれいな球状になり、食感もやわらかくなります。味も入りやすく、いいことづくめ！

▶アメリカン・ポークに片栗粉をまぶし、高温で揚げて表面を固め、濃厚なうまみをしっかり閉じ込めます。時間差でれんこんを加えれば、一度に仕上げられるので手軽。



中華の大御所シェフ、陳建一さんに、アメリカン・ミートを使った手軽な中華おかずを教えてくださいました。お肉のおいしさを引き出すプロのテクニックをどうぞ！

アメリカン・ミートで作る！
失敗知らずのお手軽中華



「四川飯店」シェフ
陳建一さん





アメリカン・ビーフ 肩ロースと

根菜のスープ煮

うまみの濃いアメリカン・ビーフは、水で煮込むだけで極上のスープが完成。脂肪が少ないので、脂っぽさのないクリアな味に仕上がります。肉のうまみを吸い込んだ野菜も美味！

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース
(かたまり).....250g
大根..... $\frac{1}{4}$ 本(150g)
にんじん.....1本(150g)
結び昆布.....8個
塩.....少々

【A】

水.....3ℓ
酒.....大さじ1
長ねぎ、しょうが、四川山椒(粒。さらしやガーゼなどで包む)…各少々

※四川山椒は日本の山椒で代用可。

作り方

- 1: アメリカン・ビーフと大根、にんじんはそれぞれ一口大に切る(できれば飾り切りにする)。
- 2: 鍋に湯を沸かし、アメリカン・ビーフを入れ、アクが出なくなるまでしっかりゆでる。さらに大根とにんじんも加え、アクを取りながら野菜がやや透明になるまでゆでる。すべてざるにあけて氷水にとり、表面のアクを手できれいに流す。
- 3: 鍋に水けをきったアメリカン・ビーフ、大根、にんじんを入れ、結び昆布とAを加えて火にかける。沸騰したら、ごく弱火にして約2時間、水が半量になるまで煮る。最後に塩で味をととのえる。



アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◀ アメリカン・ビーフは、肉本来の赤身のおいしさを味わえるお肉。スープもうまみたっぷりに仕上がります。



◀ 煮るときの火加減は、たまに表面が静かにポコッと沸くほどのごく弱火。時間をかけてアメリカン・ビーフの濃厚なうまみを引き出します。



「四川飯店」シェフ
陳 建一さん



PROFILE

日本に四川料理を広めた故・陳建民氏の長男。大学卒業後、父のもとで四川料理の修業を積む。「料理は愛情」をモットーに、家にある材料で作れる中華のおかずをテレビや雑誌、書籍で紹介。

中華は、肉のおいしさを引き出す料理 アメリカン・ミートはどんな調理法にもよく合います

アメリカン・ビーフの魅力は存在感のあるうまみ

中華料理には、肉にしっかり下味をつけ、味だけでなく食感をソフトにするなど、肉本来のよさを生かすテクニックがたくさんあります。例えばアメリカン・ビーフ肩ロースなら、薄切りはサッと炒めるだけで十分おいしい。かたまり肉はじっくり煮込み、肉そのものはもちろん、肉の濃厚なうまみが溶け出したスープも味わえます。

アメリカン・ビーフには、「これこそ肉！」という肉本来の赤身のうまみがあります。元々、中国に

は霜降りの肉はなく、基本は赤身肉を食べてきました。経済が豊かになり、今は霜降り肉も流通していますが、脂のうまみというのは、どうしても飽きがくるんですね。また、僕らのように年を重ねると、たまに霜降り肉を楽しむのはいいけれど、そう続けていると食べられませんか。アメリカン・ビーフのように、さっぱりしているのにうまみにじみ出る肉こそ、理想的だと思いますね。

多くの部位がそろったアメリカン・ポークは使いやすい◎

豚肉は、中華料理には欠かせない食材。うまみが濃くてジューシー、さらに多くの部位がそろったアメリカン・ポークは、非常に使いやすいですね。

今回豚肉に使ったのは、肩ロースです。アメリカン・ポークの肩ロースは、脂が赤身に細かく入っているため、一口大に切り分けても1片1片にバランスよく脂と赤身が残ります。

雲白肉に使ったロースは、国産豚肉だと脂が多すぎて、しつこい味になることがあります。その点、アメリカン・ポークは、初めから脂肪が大き

くカットされているので、さっぱりした味わいに仕上がります。その一方でうまみは強いので、ごく薄く切った1枚1枚にアメリカン・ポークの味わいをしっかり感じることが出来ます。肉質のきめが細かく、切り口がきれいに見えるのもうれしいですね。

面白いのは、国産豚肉では流通していないバックリブの部位。驚くほどジューシーなこの骨付き肉のおいしさを味わうには、間違いなくオーブン焼きだと思いました。

おいしい肉料理を作るには「下味」が何より大切

料理人は、自分が「一番うまい」と思う料理を提供します。レシピも同様で、自分が最適だと思う配合を伝えていますが、素材が違えば調味料も違い、好みも人それぞれ。あくまで参考程度に考えることが大事です。

失敗しない肉料理のコツを挙げるとしたら、下味です。下味が弱いとどうしても肉のおいしさを引き出せません。だから、肉には塩分のある調味料で下味を入れ、もみ込んだり、漬け込んだりして、最後の味につなげます。皆さんもこのコツを忘れず、そして調理の途中で何回も味見をし、自分のベストの味を見つけてください。





アメリカン・ポーク バックリブの



★豚肉輸入量5年連続No.1

チャイニーズ オーブン焼き

ジューシーでやわらかい骨付き肉のバックリブは、国産豚肉にはないアメリカン・ポークならではの部位。表面のたれが少し焦げるくらいまでしっかり焼くのが、おいしさの秘訣！

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**



◀オーブンでじっくり火を入れることで、アメリカン・ポークのジューシーなうまみが凝縮されます。

◀パイナップルには肉をやわらかくする効果があります。すりおろしてたれに加え、アメリカン・ポークを、よりジューシーに仕上げます。

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ …………… 1kg
まいたけ …………… 1パック

[A]

デメングラン
砂糖、甜麺醬 …………… 各170g
しょうゆ …………… 60ml
酒 …………… 90ml
しょうが(すりおろす) …………… 2片
にんにく(すりおろす) …………… 1片
パイナップル(すりおろす) …………… 100g
豆板醬 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々

塩、サラダ油…各少々 パセリ…適宜

作り方

- 1: ボウルなどにAの材料を混ぜ合わせ、アメリカン・ポークを1時間以上漬け込む。まいたけは石づきを切り落とし、手でほぐす。オーブンを160℃に予熱しておく。
- 2: アメリカン・ポークの汁けをきり、オーブンシートを敷いた天板に並べ、160℃のオーブンで約20分焼く。
- 3: 焼き上がり5分前に、1のまいたけに塩とサラダ油をふり、天板のあいているところにのせ、一緒に焼き上げる。皿に盛り、あればパセリを添える。



アメリカン・ビーフ ショートリブの

フルーツ巻き炒め

なめらかな口当たりで、まろやかな甘みを持つアメリカン・ビーフ ショートリブは、甘酸っぱいフルーツと相性ぴったり！桃や柿でもおいしく作れます。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(薄切り) 200g
りんご 1/2個
マンゴー 1/2個(80g)
ねぎ(みじん切り) 少々

[A]

卵 1/2個
塩、こしょう 各少々

[B]

しょうが、にんにく(ともにすりおろす)、
豆板醤 各小さじ1
豆豉 小さじ2

[C]

中華スープ 100ml
砂糖 少々
酒、しょうゆ 各小さじ1

片栗粉、サラダ油、水溶き片栗粉 各適宜
好みの野菜(サラダ菜、パプリカ、はすいもなど)、ナッツ(カシューナッツ、ピーナッツなど) 各適宜

作り方

- 1: りんごとマンゴーは皮をむき、拍子木切りにする。
- 2: アメリカン・ビーフは長さを半分に切り、2枚を少し重ねて並べる。表面に軽く片栗粉をふり、1のりんごとマンゴーを1つつのせ、端から巻く。すべて巻き終わったらボウルに移し、Aを加えてもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 3: フライパンにサラダ油を熱し、2の肉の巻き終わりを下にして入れ、周りをカリッとさせるまで焼き、取り出す。
- 4: 3のフライパンにBを入れて弱火で炒め、香りが立ったらCを順に加えて強火にし、3の肉も入れてからめる。ねぎを加えて混ぜ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。仕上げにつや出し用のサラダ油少々を回し入れ、好みの野菜とともに皿に盛り、細かく切ったナッツを散らす。



アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◀肉質のやわらかいアメリカン・ビーフで、みずみずしいフルーツを巻くと、ジューシーな味わいがより引き立ちます。



◀濃厚なうまみが特長のアメリカン・ビーフ。最初に表面を焼いてうまみを閉じ込め、最後はサッとたれをからめて仕上げます。





20分で作れる!

Recipes in Only 20 Minutes

アメリカン・ミートの 早ウマ中華レシピ



アメリカン・ポーク ロースの雲白肉

おもてなしにぴったりの華やかな前菜。蒸したアメリカン・ポークのなめらかな食感を味わって!

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース(かたまり)…250g きゅうり…1本

[A]

デンジャンユ
甜醬油…50ml しょうゆ…30ml 酢…5ml
にんにく(すりおろす)…少量
ラー油…適量

※「甜醬油」は、砂糖としょうゆを1対1の割合で合わせて煮詰め、五香粉(※中国のスパイス)適量を加えたもの。インターネットや輸入食材店などで手に入る。

作り方

- ①アメリカン・ポークをかたまりのままボウルに入れ、かぶるくらいの湯をはり、蒸し器かセイロに入れて約15分、肉に火が通るまで蒸す。
- ②きゅうりはピーラーで縦に薄切りにし、氷水に1～2分つけてパリッとさせ、水けをきる。
- ③①のアメリカン・ポークを薄切りにして皿に並べ、きゅうりを添え、混ぜ合わせたAと好みでラー油をかける。

[おいしいポイント]

蒸してスライスするだけと、とってもお手軽。冷めてもおいしいので、前夜に作っておくことも可能です。たれは冷蔵庫で3～4日保存できるので、多めに作ると便利。



アメリカン・ビーフ ショートリブと さつまいもの四川蒸し

肉に上新粉や調味料をからめて蒸す、四川の郷土料理。アメリカン・ビーフなら、やわらかくてジューシーな味わいが楽しめます。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(かたまり)…200g さつまいも…1/2本(80g)
れんこん…1/2節(80g) 白菜の葉…4枚

[A]

デンメンジャン
豆板醬、しょうが(すりおろす)、甜麵醬…各小さじ1 酒、中華スープ、上新粉…各小さじ2 しょうゆ…小さじ2 砂糖、水溶き片栗粉、サラダ油…各小さじ1 にんにく(すりおろす)、こしょう、五香粉…各少々

[B]

豆板醬、甜麵醬…各小さじ1

[C]

四川山椒(粉)…少々 万能ねぎ(みじん切り)…少々

サラダ油…適量 ※四川山椒は日本の山椒で代用可。

作り方

- ①アメリカン・ビーフは一口大の薄切りにする。ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、アメリカン・ビーフを加えてもみ込む。
- ②れんこんは皮をむき、さつまいもとともに5mm厚さの輪切りにし、合わせたBをまぶす。
- ③1人分のセイロに白菜の葉1枚を敷き、②の野菜、①のアメリカン・ビーフの順にのせ、蒸し器で10～15分蒸す。蒸し上がったら取り出してCをのせ、仕上げに熱したサラダ油をかける。

※1人分のセイロがない場合、耐熱皿に4人分を入れ、蒸し器やセイロで一度に仕上げることも可能。その場合は蒸し時間を1.5倍に。

[おいしいポイント]

アメリカン・ビーフに上新粉をからめて蒸すことで、肉汁が逃げず、驚くほどジューシーな口当たりに。噛むと、肉のうまみが口いっぱいに広がります。

料理の原点は、食べる人のことを考えること アメリカン・ミートでみんなにおいしい笑顔を！

料理は愛情
家族の笑顔のために
楽しく手料理を

四川料理の特長は、肥沃な土地で育まれた食材を使って、唐辛子や山椒の辛み、酢の酸味、ねぎ、しょうがの香味といったさまざまな味を絶妙なバランスでととのえ、深みある味に仕上げるところにあります。四川料理の代表である麻婆豆腐やえびのチリソースが日本の食卓に頻りに登場するのを見ると、数ある中華料理の中でも、四川料理がとくに日本人に親しまれていることがわかります。

父の口癖は「料理は愛情」でした。その言葉どおり、僕たちはお客様

に喜んでいただくために、愛情をこめて料理を作ります。誰もが忙しい現代、家庭で毎日料理を手作りするのは大変なことですよ。でも、なるべく時間をとって、料理で家族に愛情を伝えてみてください。大好きな人たちの「これおいしい！」と喜ぶ顔を見られたら、苦勞もすぐ楽しみに変わるはずですよ。

**うまみがたっぷり
食べて元気になれる
アメリカン・ポーク**

アメリカン・ポークは、ジューシーでうまみたっぷりのお肉。脂肪が控えめなので料理が脂でギトギトせず、上品な味に仕上がります。煮る、揚げる、炒める、どんな調理法にも合いますが、僕のおすすめは蒸し料理。蒸すことでアメリカン・ポークのなめらかな食感が引き立ち、うまみもより強く感じられます。12ページでレシピを紹介しているので、ぜひ作ってみてください。

うちの店のスタッフは、朝昼晩の3食ともまかない食を食べています。毎日の健康を作るのは、何よりも食事ですから、使う食材には気を使っています。その点、アメリカン・ポークには、元氣な身体を作る栄養素がたっぷり。食べた直後から、エネルギーがわ

てくる気がします。それに何より、深いコクとうまみがありながら低脂肪でさっぱりした味わいなので、毎日食べても飽きないんです。

アメリカン・ビーフは「きれい」のための食材

中華料理の根本は「医食同源」。その日の体調を考えながら、食事で元氣を取り戻す、というのが基本です。おいしい上に、栄養満点のアメリカン・ビーフは、プロから見てもおすすめの食材です。さらに、注目すべきは、健康だけでなく美容にもいいということ。うちは女性のお客様も多いので、そのメリットは見逃せません。

アメリカン・ビーフは噛みしめると、うまみの中にほのかな甘みを感じられる、実においしいお肉です。味にクセがないので、中華の調味料やスパイスによく合いますね。後味もあっさりしていて、たくさん食べても胃にもたれることがありません。また、僕はお肉とフルーツの組み合わせが好きなのですが、あっさりしたおいしさのアメリカン・ビーフは、甘酸っぱい果物とともに相性がいいと思いましたね。

暑かった夏の疲れが出てくる今の時期、リーズナブルでおいしくて、美容と健康にもよいアメリカン・ビーフとポークを上手に取り入れて、健康で楽しい毎日を過ごしてください。

陳 建一さんの愛用アイテム



玉じゃくし

調味料をすくう、炒める、油をかけるなど、これ1本で何でもこなす。味見がしやすいように、柄を短くカットするのが陳さん流。



中華鍋

煮る、焼く、蒸すなど、調理全般にわたって活躍する万能鍋。大きいほうが使いやすく、陳さんは直径36cmの両手鍋タイプを愛用。



中華包丁

刃の幅が広く、重みがあるのが特徴。刃の厚みによって、薄刃は野菜や豆腐、厚刃は骨付き肉、というように使い分ける。

Restaurant data



「赤坂 四川飯店」

住所：東京都千代田区平河町 2-5-5
全国旅館会館ビル 6 階
電話：03-3263-9371

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！



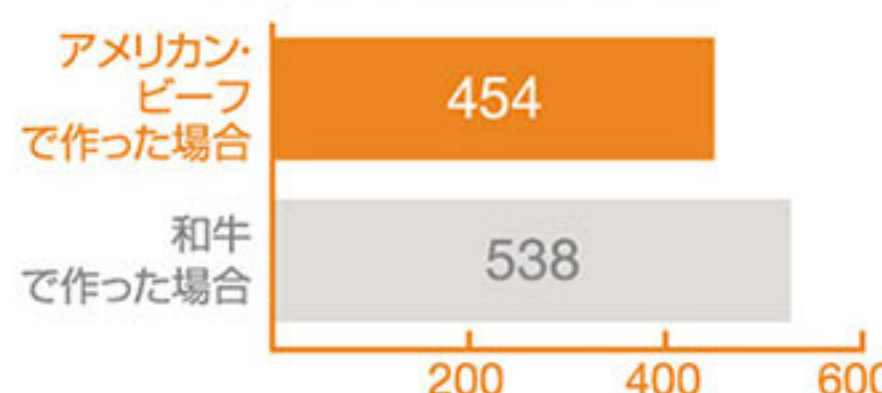
アメリカン・ビーフ 肩ロースの やわらか肉豆腐

片栗粉をまぶしてサッと火を通したアメリカン・ビーフは、なめらかでとろけるような舌ざわり。煮汁も飲み干したくなるほど美味！

★このレシピの1人分のカロリー比較★

アメリカン・ビーフは脂が少なく低カロリー。でも肉質がきめ細かいので、熱しても固くならずやわらかくておいしいまま！

エネルギー(kcal)



材料 (2人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り) 120g
片栗粉 適宜
長ねぎ 1本
木綿豆腐 1丁
しいたけ 3枚
クレソン 適宜

【A】
だし 300ml
しょうゆ、みりん 各60ml
砂糖 小さじ2

作り方

1: 長ねぎは5mm幅のななめ切りにする。豆腐は3cm角に切る。しいたけは石突きを切り、縦半分に切る。

2: 鍋にAと1を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火で7～8分煮含める。

3: アメリカン・ビーフを一口大に切り、片栗粉を薄くまぶし、2に加える。肉に火が入ったら器に盛り、彩りにクレソンを添える。



ここがポイント！

先に豆腐を弱火で煮て、味を中までしみ込ませる。

ここがポイント！

アメリカン・ビーフに片栗粉をまぶして煮ることで、うまみが外に逃げず、口当たりもなめらかに。火の入れすぎは禁物！



「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/>



★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ポーク ロースの ジューシーかつ丼

肉質がきめ細かいアメリカン・ポークは、1.5cmの厚切りでも、スッと噛み切れるほどやわらか。ふんわり半熟の卵とコクのある卵黄をからめて召し上がれ。

★このレシピの1人分のカロリー比較★

高カロリーになりがちなとんかつは、ジューシーなうまみが楽しめ、国産豚肉よりヘルシーなアメリカン・ポークを選んで。

エネルギー(kcal)

アメリカン・ポークで作った場合	1,097
国産豚肉(大型種)で作った場合	1,261

材料 (2人分)

アメリカン・ポーク ロース
(1.5cm厚さのとんかつ用) 2枚
小麦粉、溶き卵、パン粉 各適宜
玉ねぎ 1個
卵 4個
三つ葉 適宜
温かいご飯 丼2杯分

[A]

だし 200ml
しょうゆ、みりん 各50ml
砂糖 大さじ1

作り方

- 1: アメリカン・ポークは赤身と脂肪の境目に包丁を入れて筋を切り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170度の油で2~3分揚げる。玉ねぎは薄切りにする。
- 2: フライパンにAを入れて火にかけ、薄切りにした玉ねぎを加えて2分ほど煮る。さらに、6等分に切ったとんかつを加えて少し煮る。
- 3: 卵2個の卵黄を盛りつけ用に取り分けておく。残りの卵白と卵2個をボウルに入れて溶きほぐす。2のフライパンの肉全体にかかるとかけ、ふたをして弱火で1分ほど加熱する。
- 4: 丼にごはんを盛り、3の具と好みの量の煮汁をかけ、取り分けておいた卵黄をのせ、刻んだ三つ葉を飾る。



ここがポイント!

小麦粉は薄めにまぶし、パン粉は手で押さえてしっかりつけると、サクサクのとんかつに。両手で作業をするとやりやすい。

ここがポイント!

卵はふわふわの半熟に。やさしい味が、アメリカン・ポークのジューシーなうまみによく合います。



アメリカン・ミート

何でもQ&A

知りたい!

教えて!

すべては、
日本の食卓のために。

We Care.

アメリカン・ビーフ



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. 日本専用の特別な輸出プログラムって?

A. 日本市場に向けて、特別に
厳しい輸出基準を定めているのです。

アメリカン・ビーフを日本へ輸出する際には、「日本向け輸出認証プログラム」という日本市場に向けた専用の特別プログラムが実施されています。このプログラムでは、下記の基準が定められています。

- すべての月齢の牛から、日本政府の
指定する特定危険部位を取り除く
- 日米両政府によって認定された工場
からのみ出荷する
- 月齢20ヶ月以下の牛を原料とした
製品のみを輸出する

これに加えて、アメリカ政府の査察官による定期的な査察、抜き打ち検査が行われます。アメリカン・ビーフはこうして、日米両政府により徹底的に安全を管理されているのです。



Q. アメリカン・ビーフって 本当に安全なの?

A. 生産者、政府、
企業が一体となって
安全を管理しています。

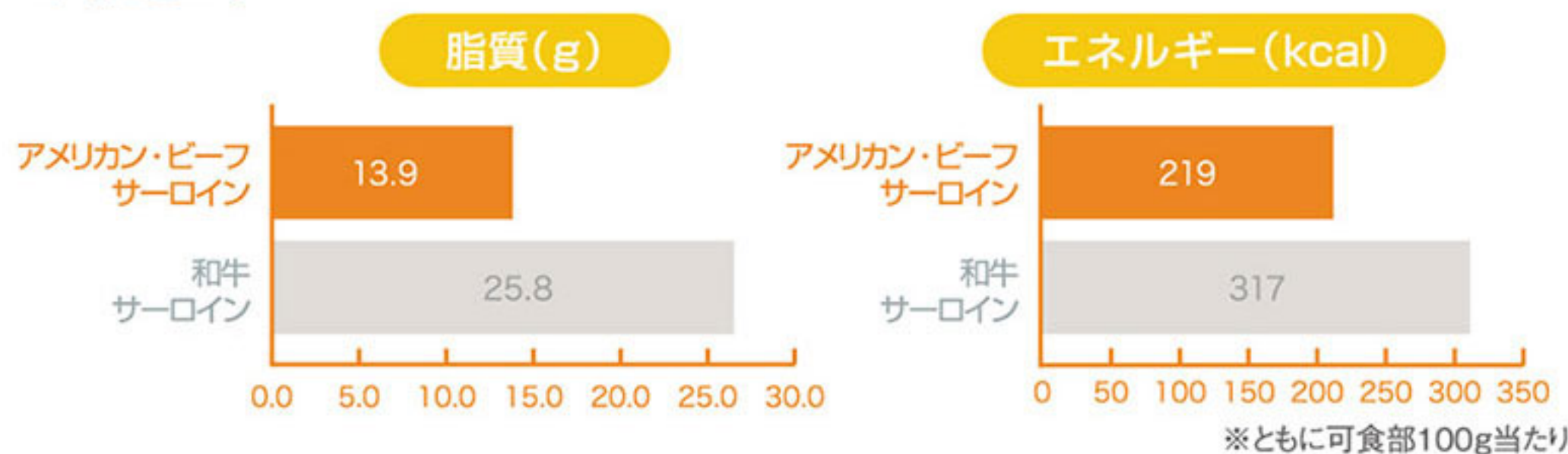
アメリカン・ビーフの生産過程では、生産者、政府、各企業が独立した立場と基準で、アメリカン・ビーフの安全を管理しています。生産者は、安全で衛生的な牛肉を生産するために、自ら品質保証プログラムを開発しています。食肉加工工場では、HACCP（ハサップ）と呼ばれる食品管理システムを導入し、入荷から出荷までの全工程において、徹底的な品質安全管理を行っています。さらにアメリカン・ビーフの日本への輸出には、日米両政府の合意のもと、厳格な認証プログラムが実行されています。これらの厳しい審査をクリアしていない牛肉は、決して日本に輸入されることはありません。



Q. ダイエット中は、牛肉はNG?

A. アメリカン・ビーフは
低脂肪・低カロリーでとてもヘルシーです。

「牛肉は太る」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・ビーフには、脂肪の燃焼を助けるビタミンB₂や、新陳代謝を促す亜鉛、減量中に不足しやすいミネラルが豊富に含まれています。しかも、赤身の多いアメリカン・ビーフは、和牛に比べて、脂肪が約1/2、カロリーが約2/3ととてもヘルシー（※サーロインで比較）。スリムな身体作りに、アメリカン・ビーフをぜひ役立ててください。



Q. お肉は新鮮なほうがおいしいの？

A. 熟成期間を経ることで、
うまみがぐんとアップするのです。



食べ物は何でも新鮮なほうがおいしい？いいえ、お肉の場合は必ずしもそうではありません。ある程度熟成期間を経たほうが、うまみとジューシーさがよりアップするケースが多いのです。アメリカン・ビーフは、アメリカから2週間かけて、0～4℃のチルド（冷蔵）状態で運ばれてきます。この期間にお肉を寝かせることになるため、日本への到着時には程よく熟成が進み、食卓に上がるころには最高潮のうまみが味わえるのです。

Q. アメリカン・ビーフは
離乳食にも使えるの？

A. 赤ちゃんの鉄・亜鉛不足を
予防します。

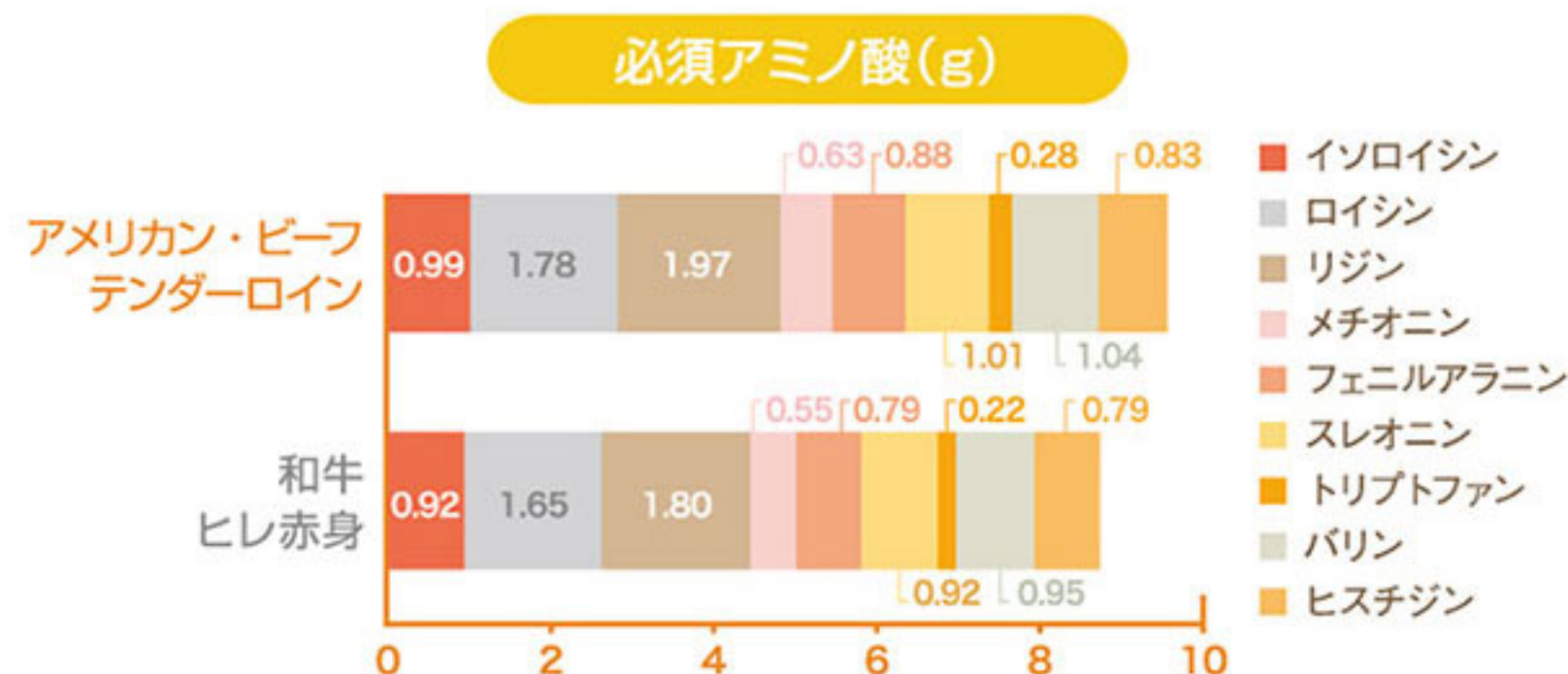
アメリカでは、赤ちゃんの離乳食として、アメリカン・ビーフが推奨されています。赤ちゃんは生後9ヶ月以上になると、母乳だけでは一日に必要な鉄と亜鉛を補うことができません。そこで月齢5～7ヶ月から赤ちゃんの離乳食にアメリカン・ビーフのピューレを取り入れたところ、9ヶ月の時点で鉄と亜鉛不足の予防に効果があるという結果が明らかになったのです。また、脂肪が少なくやわらかいアメリカン・ビーフで作る離乳食は、あっさりしていて赤ちゃんでも無理なく食べられます。



Q. アメリカン・ビーフは
なぜ子どもにおすすめなの？

A. 身体や脳の発達を
サポートするからです。

身体や脳の発育期にある子どもは、良質のたんぱく質を多く必要としています。たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内で作ることのできない必須アミノ酸は、1種類でも不足するとほかも働かなくなってしまいます。アメリカン・ビーフにはこれらの必須アミノ酸がバランスよく含まれているため、成長期のたんぱく質の摂取に理想的な食品と言えます。また、和牛と比較しても、アメリカン・ビーフにはより多くの必須アミノ酸が含まれています。お子様の健やかな成長を、アメリカン・ビーフは強力にサポートします。



Q. アメリカのBSE対策を具体的に教えて。

A. 政府管轄のもとで、
万全の対策を講じています。

アメリカ政府は、BSE感染の恐れのある牛の特定危険部位が、絶対に市場に出回ることのないよう、万全の対策を講じています。例としては、牛の飼料としての肉骨粉使用の全面禁止、加工段階での特定危険部位の完全除去などがあります。また、アメリカのすべての食肉加工工場では独自の食品管理技術を導入し、特定危険部位の破片や細菌などが枝肉に付着しないよう高圧で洗浄するなど、食肉の安全を厳重に守っています。これらの努力が認められ、アメリカは日本より先に、国際獣疫事務局（OIE）から、BSEについて「管理されたリスクの国」の認定を受けることができました。



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)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、 楽しい暮らしへ家族でピクニック

いつもの生活も、工夫次第でぐんと豊かに、ぐんと楽しくできる。ワタナベマキさんは料理を通じて、いつもそう提案しています。今回もアメリカン・ミートを使ったメニューを通じて、そのアイデアを教えてくださいませんか。

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料理と、ぬくもりのあるスタイリングが人気。2007年に生まれたつむぎ君は現在3歳。



秋の訪れとともに、ワタナベさんの週末に新たな楽しみが加わります。それは、家族で出かけるピクニック。「手作りのお弁当を持って近所の公園に行くだけで、とても贅沢な気分になれるんです。日常にいながら非日常の気分を味わえる、それが一番の魅力ですね」。

今日のメニューは、「アメリカン・ポークヒレのジューベゼ巻き」と「アメリカン・ビーフ肩ロースと秋野菜のハーブマリネ焼き」。どちらもアメリカン・ミートのうまみを生かして、味付けはごくシンプルに。アクセントとしてハーブの香りをしっかりとさせるのが、ワタナベさんのこだわりです。

「お弁当を作るときは、時間が経っても味の落ちない素材を選ぶことが大切。アメリカン・ミートは肉質がきめ細かいので、冷めても硬くならずおいしいまま。食感もやわらかくて食べやすいので、小さいお子さんにもおすすめです」。

みんなでお弁当を食べたあとは、落ち葉を拾ったり、虫を捕まえたり…。「息子より、私のほうが遊びに夢中になることも（笑）。ピクニックは、童心に帰ることの楽しさも教えてくださいませんか」。



愛用の「STAUB」の鉄鍋。「機能性はもちろん、テーブルにそのまま出せるデザインもお気に入り。とくにこの黒色は、野菜の色がとても映えるんです」



つむぎ君用のお弁当箱。「普段のごはんも、これに詰めてあげると大喜びです」。左奥の丸い容器は、もとは外国のバターケースだそうです。



5～6人分は入る大きなピクニックバスケット。「親戚中でお花見をするときなどに活躍しています」。普段はお客様用の湯のみなどを収納。



セイコ・アイゼンハートさん

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、カリフォルニア州に住むセイコさんです。

Hello! from U.S.A. アメリカ食文化紀行

～ホームパーティーを盛り上げる、おいしい肉料理～

アメリカン・ビーフのシチューは「ブレッドボール」でいただきます

アメリカ人は、にぎやかに過ごすのが大好き!ことあるごとに、大人数でホームパーティーを開きます。人が集まるときは、ボリュームのある肉料理が好まれますね。私がよく作るのはビーフシチュー。大きめにカットしたアメリカン・ビーフを、じゃがいも、にんじん、セロリ、玉ねぎ、ビーフのスープとともにじっくり煮込んでいきます。食べるときは、「ブレッドボール」にするのがお約束。大きめのパンに切り込みを入れ、そこにシチューを流し込み、みんなでパンをちぎりながら食べていくんです。あとは、下にレシピを紹介しているアメリカン・ポークのオレンジソテーもよく作ります。甘めの味付けで、子どもにも好評です。

バーベキューも好きですね。アメリカン・ビーフやポークのステーキ、ハンバーグ、季節の野菜をどんどん焼いて、おしゃべりしながら食べるのが楽しいんです。お肉のほかに楽しみなのは、近所のおばさんが作るカニのサラダ。母の作るデザートのパイも評判です。子どもにはピーカンナッツのパイ、大人には甘さ控えめのアップルパイが人気です。



バーベキューの様子です。炭火で焼いたアメリカン・ミートは格別の味! みんなで持ち寄る料理も楽しみなんです。



わが家で開いたホームパーティーの様子。みんなよく食べるので、とにかくたくさん料理を用意します。



左/友人と一緒に、ハロウィンに飾るジャック・オー・ランタン(かぼちゃのちょうちん)を作っているところ。右/これが完成形です!



大人も子どもも盛り上がるハロウィン

秋の一大イベントは、10月31日のハロウィン。子どもたちは思い思いの仮装をして、いろんな家を「Trick or Treat (お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ)」と言いながら回り、キャンディーやチョコレート、おもちゃなどをもらいます。うちでは、玄関に煙が出てくる魔女のポットを置いたり、ドアにクモの巣の飾りを付けたりします。あるときは庭に棺おけのレプリカを置き、中にゾンビの人形を入れておきました。子どもたちは、心臓が飛び出るほどびっくりしていましたよ(笑)。

ハロウィンの夜は、家族や友達とレストランに行きます。よく頼むのはアメリカン・ビーフのミートローフ。甘辛いバーベキューソースがかかっていて、ジューシーでとてもやわらかく、子どもの頃から大好きなメニューです。日本の皆さん、アメリカにいらしたらぜひ食べてくださいね。きっと大好きになりますよ!

★わが家自慢のオリジナル
ポーク料理のレシピをご紹介します!

「アメリカン・ポークの オレンジソテー」

●材料

アメリカン・ポーク ロース(かたまり) …450g

[A]

オレンジジュース…2/3 カップ
しょうゆ…1/4 カップ
砂糖…大さじ1・1/2

[B]

水…小さじ2
コーンスターチ…小さじ1

●作り方

1. 厚手のフライパンを熱し、アメリカン・ポークを両面にこんがり焼き色がつくまで、しっかり焼き付ける。
2. 1にAを注ぎ、2分煮る。
3. 2に混ぜ合わせたBを加えて混ぜる。ときどき肉を返ししながら、中までしっかり火を通す。



元アメリカ大統領シェフが語る！

アメリカン・ビーフの 大いなる魅力

28歳の若さで、アメリカ大統領の就任パーティーを取り仕切った山本秀正さん。世界各国のVIPを唸らせてきた一流シェフに、アメリカン・ビーフの魅力をたっぷりとお話しいただきました。

山本シェフのオリジナルレシピ

アメリカン・ビーフ リブアイのステーキ キャベツとアンチョビ添え

ミディアムレアに焼き上げたアメリカン・ビーフのステーキ。アンチョビ入りのドレッシングをキャベツにからませ、ソースがわりにのせていただきます。ブッシュ大統領もとても気に入ったという、思い出の一品です。

<レシピの詳細はUSMEFのホームページにアップされています>



Chef's
DATA

『マエストロケイズ』
『セストセンソ』

オーナーシェフ
山本秀正 さん

1956年生まれ。イタリアの料理学校を卒業後、1983年に渡米。ビバリーヒルズの『Chaya Brasserie』などを経て、27歳でワシントンD.C.の『ザ・リッツ・カールトン』で総料理長に就任。三代にわたるアメリカ大統領の就任パーティーや公式晩餐会を手がけた。現在は三越銀座店にオープンした『マエストロケイズ』『セストセンソ』のシェフを務めるほか、食の総合プロデューサーとして活躍中。

アメリカン・ビーフは
「本物を知っている人のための肉」

僕は、2005年に帰国し、『マンダリン オリエンタル東京』の初代総料理長になるまで、欧米の名だたるレストランで腕をふるってきました。ワシントンD.C.の『ザ・リッツ・カールトン』総料理長時代には、レーガン氏、ブッシュ氏、クリントン氏という3人の大統領の就任パーティーも取り仕切りました。30年にわたる料理人人生の中で、最高の食材を見極める目を養ってきたという自負があります。

そんな僕から見てアメリカン・ビーフは「本物を知っている人のための肉」です。肉自体に濃いうまみと香りがあり、噛むほどに深い味わいが楽しめます。アメリカン・ビーフがおいしい理由は、育ってきた環境にあります。アメリカン・ビーフは、日本では考えられないほど広い牧場で育ちます。のんびりとストレスなく成長することで、臭みのないおいしい肉質が生まれるのです。また、飼料として食べているのは、とうもろこしや大豆、麦など。栄養価の高い穀物飼料をたっぷり食べることで、赤身と脂肪のバランスがとれた理想的な肉になるのです。

ほかにはない「鉄分のうまみ」で
飽きずにたっぷり食べられる

もうひとつ大きな特長は、「鉄分のうまみ」です。これは、脂肪が少ない赤身肉ならではのおいしさで、アメリカン・ビーフ以外ではなかなか味わえません。和牛のような脂のうまみではないので、飽きがこず、たっぷり食べられます。僕は和牛の場合、80gも食べればもう十分。でもアメリカン・ビーフなら、200gはペロっといけますよ。

今回紹介したレシピは、ブッシュ大統領の就任時代に考案した一品です。アメリカン・ビーフは、ジュシーなうまみを生かしてシンプルなステーキに。焼き加減は、中がきれいなピンクのミディアムレア。アンチョビの塩気をきかせたドレッシングが、アメリカン・ビーフの濃いうまみをより引き立てます。実は、アメリカ人にはアンチョビ嫌いが多くいます。そこで、アンチョビをこっそりドレッシングに使い、ステーキに添えて出したところ、みんなに「おもしろい味ー」と大好評。ブッシュ大統領にも、「おいしかった」とほめていただきました。とても簡単なので、ぜひご家庭で作ってみてください。

イベント レポート！ Event Report

牧野直子さんのアメリカン・ポーク クッキングセミナー

子どもの脳に効く！栄養レシピ



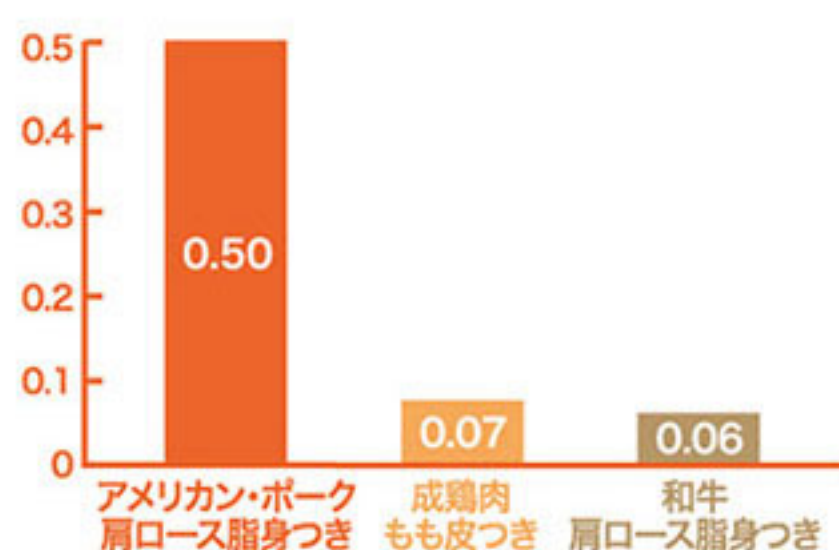
★豚肉輸入量5年連続No.1

東京・青山のAMY'Sにて、子育てママのためのクッキングセミナーが開催されました。

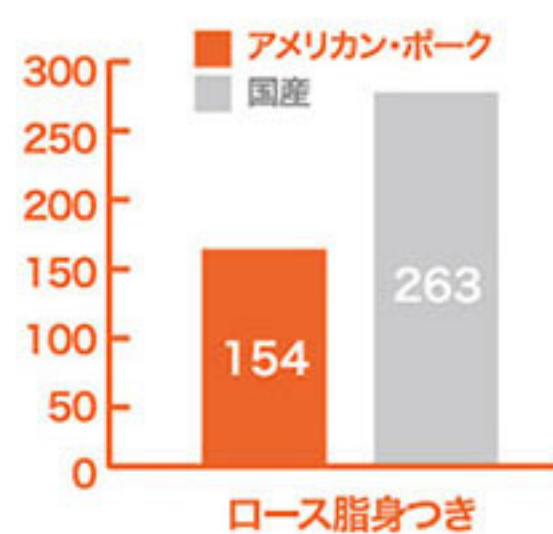
講師は、ご自身も小学5年生の息子を持つ料理研究家の牧野直子さん。盛況だった当日の様子をレポートします。



ビタミンB1 (mg)



エネルギー (kcal)



アメリカン・ポークは、国産豚肉よりも低カロリーなヘルシー食材です。「元気の素」と呼ばれるビタミンB1も、国産豚肉より豊富に含まれています。また、たんぱく質の栄養価は、必須アミノ酸のバランスと量で決まります。アメリカン・ポークには、国産豚肉より多くの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

さらに詳しく知りたい方は、USMEFのホームページをご覧ください。

家族で食事を楽しむことが
脳の発達につながります

講習は、「皆さん、毎日の食事を楽しんでいますか？」という問いかけから始まりました。うなずく方、苦笑いする方などさまざまな反応の参加者に、「家族で食事を楽しむことは、脳の発達にとっても有効です。子どもに食の楽しさを教えるには、親自身も楽しむ姿勢が大切です」と牧野さん。例として、「今までに何回食事をしたか」「この味噌汁には何が入っているか」というクイズを出したり、食べものの限定のしりとりをしたりと、牧野さんも実践している方法を教えてくださいました。

次に「今日のテーマは、『脳に効く食事』。と言っても、まず重要なのは栄養のバランスを整えることです」という話に始まり、主食・主菜・副菜の役割をわかりやすく説明していただきました。また、「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。たんぱく質は、子どもの脳の発育を強力にサポートする栄養素。敬遠されがちなお肉の脂も、脳にとっては欠かせないものなんです」というお話に、参加者は熱心にメモをとっていました。

手軽で栄養満点のレシピに
参加者も興味しんしん

講義のあとは、デモンストレーション。二品目は、今、大人気の「アメリカン・ポークの肉巻きおにぎり」。脳の栄養源になる炭水化物（ご飯）に、炭水化物の代謝を助けるビタミンB1が豊富なアメリカン・ポークを組み合わせた、脳に効率よく栄養を供給できるメニューです。調理中に香ばしい香りが漂い、参加者から「おいしそう！」「という声。牧野さんは、「お子さんにも料理しているところを見せてあげてくださいね。楽しそうに作る様子を見たり、香りをかいだりすることで、食事に関心を持つようになりますよ」とアドバイス。

二品目は、「アメリカン・ポークと夏野菜のチーズ焼き」。低脂肪のヒレを使った、フライパンひとつでできるメニューです。「暑い時期は、汗とともにビタミンB群やビタミンCが排出されてしまいます。ビタミンB群が豊富なアメリカン・ポークと野菜をたっぷり食べて、しっかり補いましょう」。デモ終了後は、牧野さんからの「ヘルシーで栄養価の高いアメリカン・ポークとともに、毎日の食事をより楽しんでください」という言葉で講習会は終了しました。

参加者の声



M・Mさん

以前、スーパーでアメリカン・ポークを試食したらとてもおいしく、低脂肪で栄養価が高いことも知りました。それ以来、家族の健康維持のためによく使っています。牧野先生のお話は、育ち盛りの子どもを持つ身に、とてもためになりました。



S・Hさん

妊娠中なので、これから生まれる子どものために受講しました。普段から、アメリカン・ポークのかたまり肉でよく煮込みを作っています。今日は「アメリカン・ポークと夏野菜のチーズ焼き」がとてもおいしかったので、さっそく家でもトライしてみます。

USMEFのホームページでも、イベントの詳しいレポートや、牧野先生の「子どもの脳に効く！栄養レシピ」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

かめ代さん

気軽に作れるおもてなし料理を日々研究中。小学6年生のかめ子ちゃん(写真左上)とご主人と岡山で楽しく暮らす。ブログ「かめ代のおうちdeごはん」も大人気。



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

「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。今回はレシピブロガーとしても活躍中のかめ代さんに、アメリカン・ビーフのかたまり肉と薄切り肉のアレンジをご紹介いただきました。



今回のテーマ

「アメリカン・ビーフ 肩ロースを使ってみよう!」

使用したアメリカン・ビーフ

肩ロース(かたまり 1kg、薄切り 1kg)



1日目

まずはシンプルに楽しむ! ひと口串ステーキ

アメリカン・ビーフのかたまりをひと口大に切って串に刺し、塩、こしょう、にんにくをすりこみ、片栗粉をまぶしてから、強火で全面をサッとソテー。しょうゆ、みりんを煮詰めたソースをかけ、わさびを添えていただきました。とってもジューシー!



2日目

お肉のうまみを生かした 風味豊かな混ぜごはん

家族の大好物、混ぜごはんに挑戦。フライパンにごぼう、アメリカン・ビーフの薄切りを順に加えて炒め、砂糖としょうゆで調味。温かいごはん混ぜ、しょうが、みょうが、大葉などの薬味をトッピング。やわらかいお肉とシャキシャキごぼうが好相性。



3日目

大葉の香りがアクセント オリジナル「みのむし揚げ」

居酒屋で見たメニューを、自己流にアレンジ。アメリカン・ビーフの薄切りに、しょうゆ、みりん、しょうが、にんにくなどもみ込み、ひと口大に形をととのえ、大葉を巻く。片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きに。食べやすくおつまみにもGOOD。



4日目

ビーフで作る竜田揚げ 前日から仕込むのがポイント

アメリカン・ビーフのかたまりを5mm厚さに切り、玉ねぎのすりおろし、しょうゆ、みりんなどもみ込んで一晩おく。翌朝、片栗粉をまぶして揚げ焼きにし、主人のお弁当のおかず。「冷めてもやわらかくておいしかった!」と大好評でした。

チャレンジャーの感想

肩ロースは固いイメージがあったのですが、アメリカン・ビーフは肉質がきめ細かくとても柔らか。中でも1日目のひと口ステーキは、娘も「ジューシーでおいしい!」と大絶賛でした。薄切り肉もうまみたっぷりで、少量でも食べごたえ十分。詳しいレシピは、私のブログ「かめ代のおうちdeごはん」(<http://kameyo921.blog103.fc2.com/>)で紹介しています。ぜひ作ってみてくださいね。

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

■「何でもQ&A」では、アメリカン・ポークの細かい情報がたくさん掲載されていて、安全性やヘルシーさがよくわかりました。6年生の長男もこの記事を読み、大好きなお肉のことがよくわかったのも、もっと調べて夏休みの自由研究の材料にしたいと言っています。(M・Iさん/東京都)

■編集部より…うれしいお言葉、ありがとうございます! USMEFのホームページでも、アメリカン・ミートに関して詳しくご紹介しています。あわせてチェックしてください。

■これまでアメリカン・ミートを購入しても、ステーキなどの簡単なものしか作っていませんでした。今回初めて

「Be & Po」を読んで、落合シェフの「ハヤシライス仕立て」に挑戦。まさに絶品でした。買い置きがまだあるので、また作ります!(A・Nさん/東京都)

■編集部より…アメリカン・ビーフのうまみを利用すれば、市販のルーを使わなくても、とってもコクのある味になります。20分で作れるのもうれしいですね。

■いつもステーキを焼くとき、市販のソースに頼っていましたが、30号のレシピはいろいろなソースがのっていて、とても参考になりました。これからお店で食べるようなおいしいソースを教えてください!(N・Oさん/愛知県)

■編集部より…今号でも陳建一さんに、アメリカン・ミートに合うタレを教えてくださいました。前号とはまた違ったおいしさです。ぜひ作ってみてください。

■春はお弁当を作る機会が多かったのですが、29号のレシピはとても役に立ちました。「アスパラロール弁当」のレシピを参考に、ほかの野菜でも作ってみました。アメリカン・ビーフのうまみで、ブロッコリーも軸までおいしく食べられてよかったです。(E・Tさん/神奈川県)

■編集部より…お役に立てて光栄です。スタップの野菜嫌いの子どもも、アメリカン・ビーフで巻いて焼けば、ペロツと食べてしまうそうですよ。

わが家自慢のミートレシピ

■アメリカン・ポークを細切りにし、しょうゆ、みりん、酒、和風だしを合わせた漬け汁に漬けます。フライパンでにんにくと油を熱し、香りが出たらアメリカン・ポークを炒め、漬け汁も加えて炒めます。ゆでて1cm長さに切ったほうれん草を加えて炒め、最後にバターを加えます。ごはんののせ、

温泉卵ときざみのりをのせて完成。元氣の出る丼です。(R・Nさん/大阪府)

■料理研究家より…一皿でいろんな栄養が一度にとれる、理想的なメニューですね。アメリカン・ポークの部位は、うまみの濃いバラや肩ロースがおすすめです。

■アメリカン・ポークバラでバナナを巻きます。塩、こしょうだけで味付けして食べるのが好きです。ふたをしてちよつと蒸らすと、トロツとして美味です。お肉を何枚か重ねて、レーズンを巻き込んでもおいしいです。(M・Hさん/茨城県)

■料理研究家より…味にクセのないアメリカ

ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集!

10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



ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集!

『Be&Po』10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12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



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。





ン・ポークは、甘いフルーツと相性がいいですね。今号の特集にも、フルーツを使ったレシピが登場しています。こちらも作ってみてください。

■「簡単ローストビーフ」をご紹介します。フライパンでアメリカン・ビーフのかたまり肉の表面を焼き、保存袋に入れた好みの漬けダレに漬け込むだけ。失敗知らずです。(T・Hさん/北海道)

■料理研究家より…アメリカン・ビーフは焼く少し前に冷蔵庫から出して、常温にもどしておくといでしよう。熱いうちにタレに漬けることで、味がよくなじみます。

※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>

「Be&Po」10月号 Vol.31(季刊/年4回発行)

発行日/2010年9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。