

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

1

vol.32

January 2011



「タツヤ・カワゴエ」
シェフ

川越達也さん

アメリカン・ミートで作る!

かたまり肉のごちそうレシピ

RECIPE

今回の
表紙レシピ



上/アメリカン・ポーク バックリブの
アップルジンジャー煮込み

下/アメリカン・ビーフ サーロインの
自家製パストラミ

「アメリカン・ポーク バックリブのアップルジンジャー煮込み」

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ.....8本(約800g)
リンゴ.....1個
玉ネギ.....1/2個
サラダ油.....大さじ1

【A】

リンゴジュース.....200ml
白ワイン.....100ml
ショウガ(すりおろし).....大さじ2
しょう油.....大さじ4

作 り 方

- 鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、アメリカン・ポークを入れ、肉の色が変わったらざるに上げる。リンゴは半分をすりおろし、残りの半分は5mmの角切りにする。玉ネギは薄切りにする。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、アメリカン・ポークを入れる。両面に焼き色がついたら、すりおろしたリンゴ、玉ネギ、Aを

加えてひと煮立ちさせる。中弱火にし、ときどき肉を返しながらか、煮汁が少なくなるまで30分ほど煮る。

- 仕上げる直前に角切りにしたリンゴを加えて、軽く煮絡める。

Be&Po Taste of America
ビーアンドポ

「Be&Po」1月号

Vol.32

「アメリカン・ビーフ サーロインの自家製パストラミ」

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(かたまり)
.....400~500g
ニンニク.....2片
タイム.....3~4枝
粗挽き黒こしょう.....20g
レタス、レモン汁、オリーブオイル.....各適宜

【A】

塩.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
しょう油.....大さじ1

作 り 方

- アメリカン・ビーフにAをすりこみ、薄切りにしたニンニクとタイムをのせてラップで包み、冷蔵庫で一晩おく。
- ラップをはずし、ニンニクとタイムを取り除き、肉の全面に粗挽き黒こしょうをたっぷりまぶしつける。
- 2をラップで三重に包み、さらにアルミホイルで包む。鍋にたっぷりの湯(分量外)

を沸かし、アルミホイルで包んだアメリカン・ビーフを入れ、20~25分ゆでる。そのまま湯の中で冷ます。

- 3が完全に冷めたら薄切りにし、レタスとともに器に盛る。好みでレモン汁とオリーブオイルを回しかける。



「タツヤ・カワゴエ」シェフ 川越達也さんに習う アメリカン・ミートで作る!

4 かたまり肉のごちそうレシピ

アメリカン・ビーフ 肩ロースの 焼き肉のたれ煮 リンゴとナッツのトッピング

6 アメリカン・ポーク ヒレの ミラネーゼ とんかつゴルゴンゾーラソース

8 Be&Poインタビュー 前編

おいしくてヘルシーなアメリカン・ミートは
年末年始のパーティーシーンに大活躍



9 アメリカン・ポーク ロースの 塩チャーシュー 八丁味噌とチョコのソース

10 アメリカン・ビーフ ショートリップの 蒸しステーキ バルサ味噌ソース

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

アメリカン・ミートは味にクセがないので
ソースのバリエーションが広がります

14 有名料理人が伝授! 「たいめいけん」茂出木浩司さん

定番料理の基礎とコツ <洋食編>

16 アメリカン・ポークで実現! ヘルシーライフ

17 安心! 安全! アメリカン・ポーク

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 <クリスマスパーティー>

19 アメリカン・ミートの
スペシャルキャンペーン

20 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



アメリカン・ビーフ 肩ロースの

すべては、
日本の食卓のために。
We Care.
アメリカン・ビーフ

焼き肉のたれ煮

リンゴとナッツのトッピング

アメリカン・ビーフの肩ロースは、煮込みすぎず、きれいな赤身を生かして仕上げます。
せん切りリンゴのトッピングで、盛りつけも華やかに！

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース
(かたまり) 900g
塩、こしょう 各適宜
オリーブオイル 適宜

[A]

焼き肉のたれ(市販) 300ml
水 200ml
赤ワイン 300ml
はちみつ 大さじ1~2

リンゴ 1/8個
ナッツ、クレソン 各適宜

作り方

- 1: アメリカン・ビーフに塩、こしょうをすり込む。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、表面全体にこんがり焼き色をつける。
- 2: 1を鍋に移し、Aを加えて火にかける。沸騰したら弱火で20分ほど煮込み、火を止めてそのまま粗熱をとる。
- 3: リンゴはせん切りにする。ナッツは粗めに砕く。2の鍋からアメリカン・ビーフを取り出し、食べやすい大きさに切る。温めた煮汁とともに器に盛る。リンゴ、ナッツを散らし、あればクレソンを添える。

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



▶最初に肉の表面を焦げめがつくまでしっかり焼きましょう。煮込んでも肉汁が外に逃げず、ジューシーに仕上がります。

▶煮汁には焼き肉のたれをプラス。アメリカン・ビーフのうまみと合わさって、デミグラスソースのようなコクとまろやかさが出来ます。



Special Topic
[巻頭特集]

「タツヤ・カワゴエ」
シェフ
川越 達也さん
に習う

アメリカン・ミートで作る！
かたまり肉のぶちそうレシピ

パーティーシーズンの到来。手料理でおもてなしする機会も増えますね。人気のシェフ、川越達也さんに、かたまり肉を使った手軽なぶちそうレシピを教えてくださいました。



「タツヤ・カワゴエ」シェフ
川越 達也さん





★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ポーク ヒレの

ミラネーゼ

とんかつゴルゴンゾーラソース

アメリカン・ポークのヒレをサッと揚げ焼きにすると、驚くほどやわらかくジューシーに。
見た目は洗練されたイタリアン、でもソースはなじみのある和テイストです。

材料(4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ(かたまり) 400g
塩、こしょう 各適宜
パン粉 1カップ
粉チーズ 1カップ
溶き卵 1個分
オリーブオイル 適宜

【A】

とんかつソース 50ml
ゴルゴンゾーラチーズ 25g
水 大さじ2
はちみつ 少々

せん切りキャベツ、ラディッシュ、チャービル、ナッツ 各適宜

作り方

- 1: パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。アメリカン・ポークを厚さ1~2cmに切り、塩、こしょうをふる。溶き卵、粉チーズ入りパン粉を順にくぐらせて衣をつける。
- 2: Aのゴルゴンゾーラチーズを手で細かくちぎる。鍋にAの材料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 3: フライパンにオリーブオイルを多めに熱し、1をこんがりと両面揚げ焼きにする。器に盛り、2のソースをかける。あればせん切りキャベツ、半分に切ったラディッシュ、チャービル、砕いたナッツとゴルゴンゾーラチーズ(分量外)を添え、オリーブオイルをかける。



アメリカン・ミート だからおいしく作れる Point



◀ サッと揚げ焼きすることで、アメリカン・ポークがよりやわらかく、ジューシーに仕上がります。



◀ ゴルゴンゾーラチーズにはちみつととんかつソースを加えることで、日本人好みのほんのり甘い和テイストになります。



「タツヤ・カワゴエ」
シェフ
川越達也さん



PROFILE

宮崎県出身。大阪あべの辻調理専門学校卒業後、大阪や東京のレストランで修業。2000年に「ティアラ・K・リストランテ」を開店。06年、代官山に移転し、「タツヤ・カワゴエ」として拡張オープン。オーナーシェフとしてはもちろん、雑誌やテレビなどで大活躍中。

おいしくてヘルシーなアメリカン・ミートは

年末年始のパーティーシーンに大活躍

競い合って食べるのが楽しみだったくらいです。そのおかげで、自然豊かな大地で育ったおいしい素材の味が、自分の体にしっかりと記憶されています。アメリカン・ビーフには、そんな記憶と共通した味わいを感じます。それは、アメリカの大自然の中で大切に育てられた牛だからでしょうね。

すっきりした味わいで料理の幅が広がる
アメリカン・ポーク

大自然で育ったアメリカン・ビーフには独特の風味と味わいが
噛みしめるとじわっとジューシーなうまみが口いっぱいに広がる。僕は、これこそ肉を食べる醍醐味だと思っています。アメリカン・ビーフには、その味わい深さと風味があります。しかも、しつこくなくてさっぱり。たくさん食べても胃にもたれず、いかにヘルシーな肉かがわかりますね。

一方のアメリカン・ポークは、うまみがしっかりあるのに、味わいはすっきり。赤みの中に脂肪がバランスよく入っているので、20分レシピで紹介した「チーズガレット」をばら肉で作っても、余分な脂で生地がべたつく心配がありません。今回紹介した「ミラネーゼ」ではヒレを使用しましたが、衣をつけてサッと揚げ焼きにすることで、やわらかさとジューシーさがさらに増します。また、ロースも濃い味をつけるよりも、塩や香味野菜でさっぱりと「塩チャーシュー」にする方が、アメリカン・ポークならではのうまみを引き出すことができます。アメリカン・ポークは、豚肉の臭

みやクセがなく、シンプルな調理法で洗練された味に仕上がるので、家庭でも使いやすい素材だと思っています。さらに注目したいのは、アメリカン・ポークは国産豚肉に比べて低脂肪で低カロリーであること。健康にも美容にもいいので、女性の方にはとくに積極的に食事に取り入れるといいのではないのでしょうか。

料理の時間ができて家族の健康維持にも役立つ
優秀な素材

あっさりしているのに、肉本来のジューシーな味わいと風味が楽しめるアメリカン・ビーフ&ポーク。その持ち味を最大限に生かすためには、しっかりと焼いたり、煮込んだりするよりも、その一手手前で火を止めることです。そうすることで、今回作ったアメリカン・ビーフの「焼き肉のたれ煮」や「タルタル」、アメリカン・ポークの「塩チャーシュー」のように、きれいな肉の色を保つことができます。なによりも繊細な味わいが際立って、よりおいしく食べることが出来ます。その分、調理時間も短くてすむし、ヘルシーだから家族の健康に配慮することもできる。忙しい主婦にとってはうれしいことばかりですよ。





アメリカン・ポーク ロースの



★豚肉輸入量5年連続No.1

塩チャーシュー 八丁味噌とチョコのソース

アメリカン・ポークのうまみを生かした、シンプルな塩味のチャーシュー。ほんのり甘いソースが、肉の塩けと絶妙なバランスです。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**



◀アメリカン・ポークをかたまりのまま煮込むことで、パサつかず、しっとりした口当たりが楽しめます。おいしく仕上げるには、火を入れすぎないこと。最後は煮汁につけたまま粗熱をとり、余熱で火を通します。

材料(4人分)

アメリカン・ポーク ロース(かたまり) 900g
長ネギ 2本
玉ネギ 1/2個

[A]

鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ2
塩、砂糖 各少々

[B]

ミルクチョコレート 130g
八丁味噌 大さじ4
ウスターソース 大さじ3
オリーブオイル、チャービル、ピンクペッパー .. 各適宜

作り方

- 1: アメリカン・ポークは、できればたこ糸で縛る。長ネギは10cmの長さに切る。玉ネギはくし形切りにする。
- 2: 鍋に1、A、肉がかぶるくらいの水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で45分~1時間煮込み、火を止めてそのまま粗熱をとる。半分に切ってみて、肉の中全体が完成写真のように薄いピンク色になっていれば、火入れはOK。
- 3: Bのミルクチョコレートを細かく砕き、ボウルに入れる。湯せんにかけて溶かし、残りのBの材料を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 4: 2の鍋からアメリカン・ポークを取り出し、薄切りにして器に盛る。3のソースを添え、オリーブオイルをかけ、チャービル、ピンクペッパー、砕いたチョコレート(分量外)を飾る。



アメリカン・ビーフ ショートリブの

蒸しステーキ

バルサ味噌ソース

濃厚なうまみのアメリカン・ビーフ。最後に蒸すことで、肉汁たっぷりのふっくらジューシーなステーキに。コクのあるソースで召し上がれ。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ
(かたまり)..... 400g
キャベツ..... 1/4個
ベーコン..... 2枚
塩、こしょう..... 各適宜
オリーブオイル..... 適宜

【A】

バルサミコ酢..... 50ml
味噌..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ2
オリーブオイル..... 50ml

パセリ、ベビーリーフ..... 各適宜

作り方

- 1: キャベツは粗めのせん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツとベーコンを軽く炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 2: アメリカン・ビーフに塩、こしょうをすり込む。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、表面全体にこんがりと焼き色をつける。
- 3: アルミホイルを用意し、上に1のキャベツとベーコンの半量をしき、2をのせる。その上に残りのキャベツとベーコンをのせ、アルミホイルで包んで閉じる。そのまま10分ほどおき、余熱で火を入れて仕上げる。
- 4: ボウルにAの材料を混ぜ合わせてソースを作る。3のアルミホイルをはずし、アメリカン・ビーフを薄く切り、キャベツ、ベーコンとともに器に盛る。あればパセリ、ベビーリーフを飾り、ソースを添える。



アメリカン・ミート だからおいしく作れる Point



◀ アメリカン・ビーフをフライパンに入れたら、しばらく動かさないこと。じっくり焼きつけることで、香ばしさが出ます。



◀ 焼いたあとにアルミホイルで包み、余熱で蒸して肉に火を入れます。まるでオーブンで焼いたような仕上がりになります。





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



アメリカン・ポーク ばら肉の チーズガレットオーロラソース

お好み焼き粉を使って作る、おしゃれなガレット。アメリカン・ポークなら、カリッとジューシーに焼き上がります。

材料 (4枚分)

アメリカン・ポーク ばら肉(かたまり)…300g キャベツ…1/3個 卵…2個
お好み焼き粉(市販)…2カップ(200g) 粉チーズ…大さじ1~2
マヨネーズ…大さじ2 ケチャップ…大さじ2 シブレット…適宜
塩、黒こしょう、オリーブオイル…各適宜 パルメザンチーズ(ブロック)…適宜

作り方

- ① アメリカン・ポークは小さめの一口大に切る。キャベツはせん切りにする。ボウルにお好み焼き粉を入れ、袋の表示通りの水の量(分量外)で溶く。溶いた卵、粉チーズ、キャベツを加えて混ぜる。
- ② マヨネーズとケチャップを混ぜてソースを作る。
- ③ アメリカン・ポークに塩、こしょうをふり、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。肉に火が通ったら、フライパンの中央に寄せ、上から①の1/2量を流し入れ、平らにならして焼く。焼き色がついたら裏返し、もう片面も焼く。
- ④ 生地の中まで火が通ったら、食べやすく切って器に盛る。パルメザンチーズをピーラーで削って散らし、5cmの長さに切ったシブレットをのせる。②のソースを添える。

【おいしいポイント】

アメリカン・ポークは脂肪が少ないので、ばら肉を使ってもあっさりとしたおいしさに仕上がります。好みでキムチを入れたり、ポン酢を添えたり、アレンジを楽しんで。



アメリカン・ビーフ サーロインの タルタル 焼き玉ねぎ添え

ステーキを角切りにして盛り付ける、おしゃれな一皿。サーロインならではの、ジューシーさとやわらかさを楽しんで。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(かたまり)…200g 塩、黒こしょう…各適宜
オリーブオイル…適宜 玉ねぎ…1/2個 レモン汁…小さじ1
マヨネーズ、粒マスタード、卵黄 パセリ、ベビーリーフ、食用花…各適宜

作り方

- ① アメリカン・ビーフに塩、黒こしょうをふる。フライパンにオリーブオイルを熱し、アメリカン・ビーフを両面サッと焼く(中はレアに仕上げる)。パットなどに移し、粗熱をとる。
- ② 玉ねぎを厚さ1cmの輪切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、しんなりするまで炒める。
- ③ ①を1cm角に切り、ボウルに入れる。オリーブオイルとレモン汁を加えて軽く混ぜ、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- ④ ③を器に盛り、②をのせる。黒こしょうをふり、マヨネーズ、粒マスタード、溶いた卵黄を添える。好みでみじん切りにしたパセリ、ベビーリーフ、食用花を飾る。

【おいしいポイント】

赤身の中に脂肪がほどよく入ったサーロインは、シンプルな味つけでも十分おいしく食べられます。マヨネーズや粒マスタードなどを添えれば、味に変化が付き、見た目も華やかに。

アメリカン・ミートは味にクセがないので

ソースのバリエーションが広がります

好みのソースや味つけでアメリカン・ポークのおいしさを引き出す

ジュシーでうまみたっぷりのアメリカン・ポークは、いろんなシーンで活躍します。ホームパーティーなど、ちょっとした特別な場面では、今回紹介した「ヒレのミラネーゼ」や「塩チャーシュー」のように、パンチがきいたソースを添えるといいでしょう。とくに「塩チャーシュー」に添えた八丁味噌とチヨコレートの甘いソースは、「このソース、どうやって作るの?」と、ゲストとの会話も盛り上がりそうです。一方、普段の食事で食べるなら、

さっぱりとしたソースや香味野菜、スパイスなど最低限の下味で、肉本来のうまみを楽しむ食べ方をおすすめしたいですね。個人的には、アメリカン・ポークのあつさりしたうまみとボン酢はとても相性がいいと思うし、サツと焼いたりゆでたりして、大根おろしや野菜と一緒に食べると、さらにヘルシーでおいしい。脂っぽさがなく、肉の味にクセがないので、どんな調味料や薬味にも合います。

味の好みは、人によって千差万別。今回紹介したレシピも、甘みを足したり、酸味を加えたり、自分なりのアレンジをどんどん加えてみてください。そうすることで料理のレパートリーが増え、それぞれの「家庭の味」が確立されていきますよ。

健康面から考えてもさっぱり食べられる

アメリカン・ビーフは最適

僕自身、肉を食べるのが大好きで、とくに焼き肉やしゃぶしゃぶには目がありません。それに最近はレストラン以外の仕事も多く、毎日がハードなので、体が自然と肉を欲してしまうんです。とはいえ、レストランの営業を終えてから食べに行くと、どうしても深夜1時、2時。そんな遅い時間に脂たっぷりの牛肉



を食べると、翌朝、胃もたれに悩まされることは確実。そんなとき、アメリカン・ビーフのように脂肪が少なく、いくら食べてもくどくならない肉は理想的。脂肪が少なく、低カロリーなのもいいですね。本当は自宅で健康にいい食生活を心がけるのがベストなんでしょうが、僕は仕事以外では料理をまったくしないので(笑)。

アメリカン・ミートのパーティー料理でハッピーな一日を

もうすぐクリスマス。僕自身のクリスマス思い出といえば、高校3年生のときに彼女と映画を見て、ファミレスでご飯を食べたこと。古すぎますよね(笑)。

レストランにとって、クリスマスシーズンはかき入れどき。残念ながら、料理人になって20年以上、クリスマスをプライベートで過ごしたことはな

いんです。僕の仕事は、お客様のクリスマスをおいしい料理で最大限に演出することですから。

今回紹介したレシピはどれも、クリスマスや年末年始などのパーティーシーズンにふさわしく、普段なかなか手が出ないかたまり肉を豪快に使っています。かたまり肉の料理は、見た目が華やかだけでなく、うまみをギュッと閉じ込めるので、アメリカン・ミートならではのジュシーな味わいが楽しめます。また盛り付けも、特別な日にふさわしいキラキラした雰囲気イメージしたので、ぜひ参考にしてみてください。

クリスマスが終わればお正月。人が集まる機会も多くなります。そんなときは、アメリカン・ビーフやポークのごちそうで、ステキなパーティーを演出してください。きっと久しぶりに会う家族や友人に、「料理上手だね!」とほめてもらえるはずですよ。



有名料理人が伝授！ 定番料理の基礎とコツ

洋食編

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洋食の定番。誰でも失敗なくおいしく作れるコツをご紹介します！



「たいめいけん」
茂出木浩司さん

昭和6年創業の人気洋食店の3代目。伝統の味を継承しつつ、時代に合った新しい洋食の可能性を追求し続けている。

【レストランデータ】
住所 東京都中央区日本橋1-12-10
TEL 03-3271-2464
<http://www.taimeiken.co.jp/>



★豚肉輸入量5年連続No.1

アメリカン・ポーク ロースの ローストポーク

豪快に焼き上げるローストポーク。実は手順はとてもシンプル。肉のうまみを生かして作るソースも絶品です。

★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、脂肪が少ないのにうまみはたっぷり。さっぱりしたおいしさで、食べ飽きません。



材料 (4~5人分)

アメリカン・ポーク ロース(かたまり) 800g~1kg
塩、こしょう 各適宜
玉ネギ 1個
ニンジン 1/3本
セロリ 1/4本
ニンニク 1片
ローズマリー 2本
サラダ油 大さじ5
白ワイン 大さじ4
コンソメスープ(コンソメスープの素をお湯で溶いたもの) 200ml
水溶き片栗粉 適宜

作り方

- 1: アメリカン・ポークは全体に塩、こしょうをしっかりとすり込み、できればたこ糸で縛る。玉ネギは縦半分に切ってから、1cm幅に切る。ニンジンは2~3mm幅に切る。セロリは5mm幅のななめ切りにする。ニンニクはつぶす。
- 2: 1をすべてチャック付きの保存袋に入れ、ローズマリー、サラダ油を加えてもみ込む。口を閉じ、冷蔵庫で一晩おく。
- 3: オーブンを250度に予熱する。アメリカン・ポークを袋から取り出し、天板にのせる。周囲に汁けをきった野菜を散らし、肉の上にローズマリーをのせて、250度のオーブンで1時間~1時間半、肉や野菜の表面がやや黒く焦げるまで焼く。バットに移し、粗熱をとる。好みの厚さにスライスし、器に盛る。

ここがポイント!

焼きすぎかな?と思うくらいしっかり焼くことで、肉のうまみに香ばしさが加わる。



ここがポイント!

残った野菜はソースに活用。肉のうまみをたっぷり含んでいるので、決して捨てないで。



- 4: ソースを作る。天板に残った野菜を鍋に移し、白ワインを加えてひと煮立ちさせる。ざるなどでこしてから鍋に戻し、コンソメスープを加えて煮立てる。水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ、3の肉にかける。好みでグリルしたジャガイモ、クレソン、粒マスタードを添える。

※とろみをつける前なら冷凍保存が可能。ソースのほかに、薄めて野菜を加えてスープにしたり、ポトフの煮汁にも使える。



アメリカン・ビーフ ショートリブの ビーフ ストロガノフ

寒い冬にうれしい一皿。生クリームではなく牛乳で仕上げて、アメリカン・ビーフのさっぱりしたおいしさを生かします。

★このレシピの1人分のカロリー比較★
こってりしがちな洋食も、アメリカン・ビーフならヘルシーな仕上がり。安心しておいしく食べられます。

エネルギー(kcal)

アメリカン・
ビーフ
で作った場合

669

和牛
で作った場合

948

400 600 800 1,000

材 料 (4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(かたまり) 400g
塩、こしょう 各適宜
強力粉 適宜
玉ネギ 1個
パプリカ(赤) 1個
シメジ 1パック
ニンニク 1片
バター 大さじ2
ケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ4
コンソメスープ(コンソメスープの素をお湯で溶いたもの) 300ml
牛乳 大さじ4
温かいご飯 茶碗4杯分
サワークリーム、パセリ 各適宜

作り方

- 1: アメリカン・ビーフは1cm幅の棒状に切り、塩、こしょうをふり、強力粉を薄くまぶす。玉ネギは薄切りに、パプリカは乱切りにする。シメジは小房に分ける。ニンニクはみじん切りにする。
- 2: フライパンにニンニクとバター大さじ1を入れ、弱火にかける。香りが立ったら、アメリカン・ビーフを入れて炒める。表面に焼き色がついたら、バットなどにいったん取り出す(ここでは中まで火を通さない)。
- 3: 同じフライパンに残りのバターを熱し、玉ネギを炒める。パプリカ、シメジを加えて炒め、しんなりしたら強力粉大さじ2を加えて炒める。粉っぽさがなくなったら、ケチャップ、ウスターソース、コンソメスープを加えて煮立てる。
- 4: 全体にとろみがついたら、牛乳を加えて煮立て、2のアメリカン・ビーフを戻し入れる。3〜4分煮たら火を止める。器にご飯とともに盛り、あればサワークリームを添えてパセリを散らす。



ここがポイント!

アメリカン・ビーフを太めの棒状に切ることで、歯ごたえとジューシーさを楽しめる。

ここがポイント!

肉質がやわらかいアメリカン・ビーフは、長時間煮込む必要はなし。途中で取り出し、最後に軽く煮て仕上げる。





管理栄養士
橋本玲子先生

栄養管理に関するコンサルタント業務を中心に、日本人のライフスタイルに合った食生活の提案及び普及に努めている。現在は、プロサッカーチームや社会人ラグビーチームの栄養アドバイスをを行うほか、トリノオリンピックではフリースタイルスキー上村愛子選手を大手食品会社とともにサポート。

橋本先生が指南！

アメリカン・ポークで実現！

ヘルシーライフ

今号から始まる新コーナー。

管理栄養士の橋本玲子先生に、アメリカン・ミートで健康的な生活を送る秘訣をわかりやすく教えていただきます！

「風邪かな？」と
思ったら…

今年の冬は冷え込みがきつくなるそうです。元気にのり切るために、おすすめしたいのがアメリカン・ポーク！

「寒気がする」「だるい」など、風邪の初期症状が出たら、アメリカン・ポークの出番です。豊富に含まれるたんぱく質には、免疫力を高めたり、弱った身体を回復させる力があります。また、ビタミンB1には疲れた身体を元気にする働きがあり、アメリカン・ポークは、ビタミンB1を豊富に含む食材の代表格なのです。

これらの栄養素には、冷えた身体を温める作用もあります。手足の冷えがひどい人や寒がりの人は、毎日の食事にアメリカン・ポークをとり入れると、症状の緩和に役立ちますよ。

肌がカサカサに
なっていないですか？

空気の乾燥する冬は、大人も子どもも肌のカサカサに悩まされがち。身体の外側だけでなく、内側からもしっかりケアすることが大切です。

そんなときもアメリカン・ポークは強い味方です。「美容ビタミン」と呼ばれるビタミンB2や、肌荒れにきくビタミンB6が豊富に含まれているからです。さらに、貧血を予防することで、顔色をよくするビタミンB12なども含まれ、お子さんにもきれいになりたいママにもぴったりの食材です。

野菜のチカラで
お肉のパワーがさらにUP

アメリカン・ポークの栄養素を、さらに効率よく身体にとり入れる方法があります。それは、野菜のチカラを借りること。野菜に多く含まれるビタミンやミネラル、機能性成分には、たんぱく質の代謝を助けるなどの働きがあります。組み合わせれば、アメリカン・ポークのパワーがいつもアップします。

寒い時期は、アメリカン・ポークと野菜を使った鍋物やポトフなど、身体がぽかぽか温まるメニューがおすすめです。しめはごはんや麺を加えて、アメリカン・ポークや野菜の栄養素がたっぷり溶け出たスープもおいしくいただけますよ。

アメリカン・ポークの
パワーがさらにUPする
野菜



長ネギ

体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を安定させるカリウムを豊富に含みます。同じくカリウムを含むアメリカン・ポークと一緒に食べると、高血圧の予防やむくみの解消に効果が期待できます。使う直前に切り、加熱しすぎないようにするのがポイント。鍋の薬味にもおすすめ。



大根

根には身体の免疫力を高めるビタミンC、葉には細胞を活性化するβカロテンが含まれています。鉄や造血のビタミンと呼ばれるビタミンB12が豊富なアメリカン・ポークと一緒に食べれば、貧血の予防にも効果が期待できます。ポトフなどの煮込み料理のほか、すりおろして生食も◎。



白菜

ナトリウムの排泄作用があるカリウムやカルシウムが豊富。鍋の名脇役で、アメリカン・ポークとの相性も抜群。アメリカン・ポークに多いリンと一緒に摂取すれば、じょうぶな骨作りや骨粗しょう症の予防に効果が期待できます。芯の部分にはうまみ成分がたっぷり。捨てずに食べましょう。

キーワードは「Farm to Table」



★豚肉輸入量5年連続No.1

安心！安全！アメリカン・ポーク

「Farm to Table」とは、「農場から食卓まで」という意味です。アメリカン・ミートはこの理念のもと、生産者から食卓へ届くまでの間、食肉の安全性にとことんこだわっています。

「農場から食卓まで」つながる安全品質管理

生産者 Hog Producers

アメリカン・ポークの生産農家の多くが、飼料となるととうもろこし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、一貫して豚を育てているのです。自ら飼料を作ることで、必要以上に農薬を使うこともありませんし、顔の见えない生産者の飼料を豚に与えることもありません。このことは、安全と栄養の両面で安心です。また、豚は成長段階ごとに分けられ、衛生管理の行き届いた豚舎で飼育されています。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です。



America



加工業者 Pork Packers

アメリカン・ポークは、国内向け、輸出向けを問わず、連邦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」に基づき、農務省食品安全検査局の検査官により、1頭ずつ検査が行われます。全米の約6500の加工工場に対して、検査官の数は約8000人。1工場に1人以上の検査官が配置され、生体・解体の過程において病原菌がないか、医薬品が残留していないかなどを厳しくチェックし、すべてに合格したものだけが出荷されます。

政府 Government

日本で販売される食品は、すべて厚生労働省が定める食品衛生法に適合していません。アメリカン・ポークの輸入食品に関しては、厚生労働省の査察専門官が実際に生産地に出向いて、安全性の検査を行っています。また、空港や港の検疫所では、食品衛生監視員が、輸入される食肉が食品衛生法に適合しているかどうか、実際に運ばれてきた荷物が各種申告書に記載されている通りかなどを検査します。ここで問題が見つかったら、食品衛生監視員による追加検査が行われ、合格するまで輸入できません。

Japan





★豚肉輸入量5年連続No.1

ワタナベマキさんが提案



アメリカン・ミートと見つける、 楽しい暮らしへクリスマスパーティー

ワタナベマキさんは、季節の移り変わりを上手に取り入れながら、毎日を楽しく過ごしています。今回もアメリカン・ミートを使ったメニューを通じて、その豊かな暮らしをお届けします。



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料理と、ぬくもりのあるスタイリングが人気。息子のつむぎ君は、もうすぐ4歳の誕生日。



12月に入ると、街はクリスマス一色。

「息子が幼稚園に通うようになって、ずいぶんお友だちが増えました。今年は仲よしの子たちを集めて、クリスマスパーティーを開きたいと思っています」と話すワタナベさんに、おすすめのパーティーメニューを聞くと、「オープン料理！」と即答。「時間のあるときに、焼く直前まで下ごしらえしておけば、土壇場であることもありません。焼き立てをテーブルに運べば、みんな大喜びですよ」

レシピを教えてくれたのは、「アメリカン・ビーフ肩ロースとカボチャのグラタイン」。子どもも大好きな甘いカボチャに、アメリカン・ビーフのうまみがしみ込み、食べる手が止まらないおいしさです。もう一品は「アメリカン・ポークロースとジャガイモの重ね焼き」。こちらは白ワインビネガーを加えたさっぱり味。ホクホクのジャガイモが、ジューシーなアメリカン・ポークと相性抜群です。

「子どもがいたら、季節の行事がますます楽しになります。年末年始はまだまだ行事が目白押し。ステキな思い出をたくさん作ってあげたいですね」



パーティーに欠かせないデザート。今回は、リンゴのコンポートにフレッシュチーズを添えたものを用意。「赤と白のコントラストがクリスマスにぴったり」



オープン料理が好きなので、耐熱皿はいくつも持っています。「スクエアのお皿は料理をスタイリッシュに見せてくれます。ひとつあると便利です」



まな板は、肉や魚用、パン用、フルーツ用など、食材によって使い分けています。「オリーブの木で作られたものは、丈夫で色もきれいなのでお気に入り」

☆ワタナベマキさんのレシピは、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。

すべては、
日本の食卓のために。

We Care.

アメリカン・ビーフ



アメリカン・ミートのスペシャルキャンペーン

アメリカン・ビーフステーキNo.1決定戦



グランプリのステーキを当てた方の中から、抽選で100名様に
アメリカン・ビーフ 合計100kgプレゼント



★1 NEW YORK STEAK
ニューヨーステーク



★2 CALIFORNIA STEAK
カリフォルニアステーキ



★3 CHICAGO STEAK
シカゴステーキ



★4 FLORIDA STEAK
フロリダステーキ



くわしくは
Webへ

アメリカン・ビーフ 検索

人気No.1のステーキを当ててアメリカン・ビーフ1kgをゲット!

「アメリカン・ビーフ ステーキNo.1決定戦」の第2弾キャンペーンがスタート! 第1弾では、アメリカの主要な都市をイメージした4種類のステーキから、食べたいステーキを投票していただきました。第2弾では、その投票の結果をウェブサイトまたはモバイルサイトを通じて当てていただきます。期間は11月29日(月)~2011年1月6日(木)まで。応募いただいた方の中から、抽選で100名にアメリカン・ビーフ1kgをプレゼントいたします。さあ、今すぐホームページへアクセス!

アンケートに答えると

アメリカン・ポーク バックリブが **200名様に当たる!**

「やわらかくてジューシー!」「調理が手軽!」と、人気沸騰中のアメリカン・ポーク バックリブ。そのおいしさをもっと多くの人に体験していただけるよう、プレゼントキャンペーンを実施中。ウェブサイトまたはモバイルサイトを通じて、アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で200名にアメリカン・ポーク バックリブをプレゼント。締め切りは2011年1月5日(水)。バックリブファンの人も、まだ食べたことがない人も、ふるってご応募ください!

くわしくは
Webへ



アメリカン・ポーク 検索

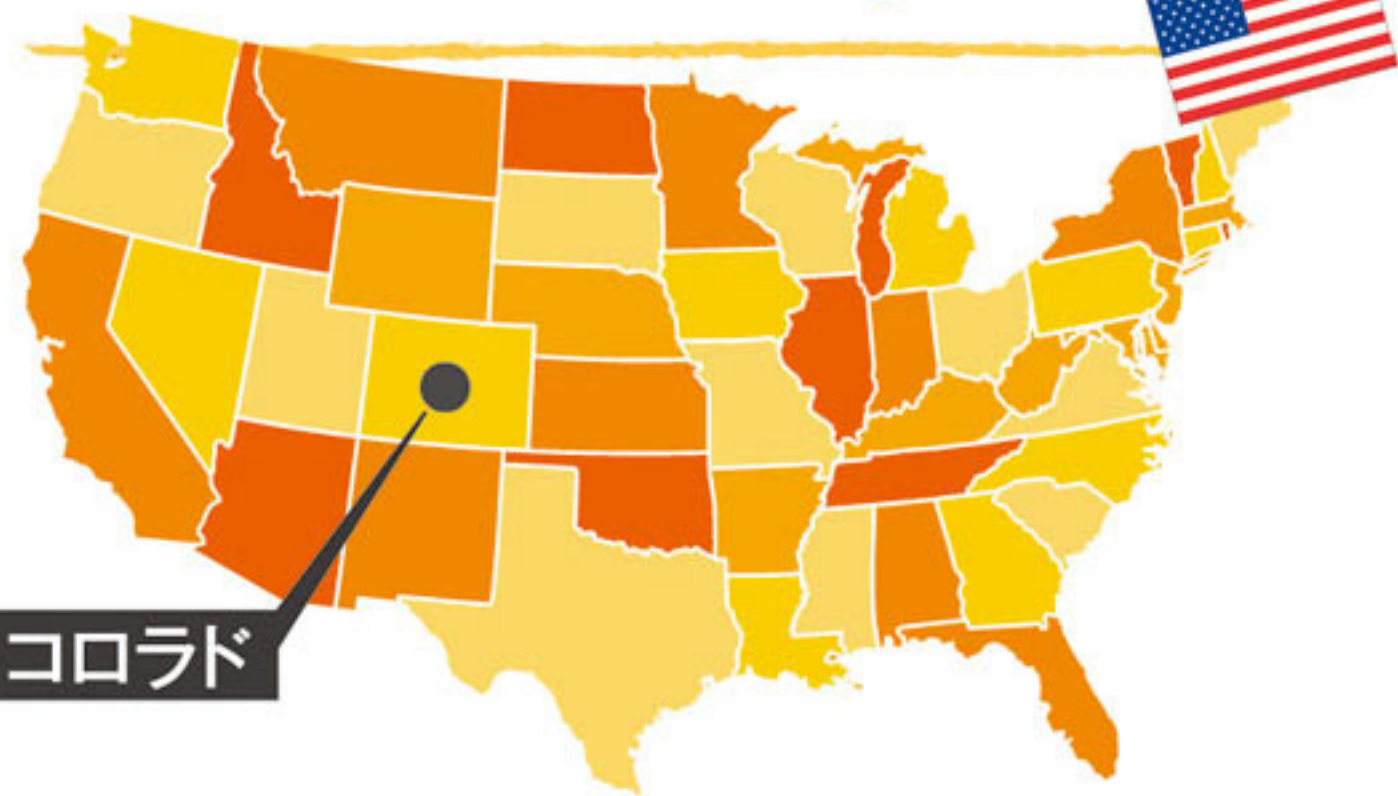


このおいしさ、
体験済み?



★豚肉輸入量5年連続 No.1

アメリカン・ビーフレポート
American Beef Report



アメリカン・ビーフの
ふるさとを訪ねて

日本でも親しまれているアメリカン・ビーフ。アメリカでどのように生産されているのかを知るため、コロラドを訪ねてきました。



COLUMN

仔牛たちを育む
栄養満点の牧草



チコ・ベイソン牧場で牛たちが食べていたのは、グラマグラスという牧草。植物性たんぱく質を多く含むイネ科の植物で栄養満点。育ち盛りの仔牛にとって理想的なえさだそう。

広大な面積を持つ牧場で
のびのびと飼育

食卓にのぼる食材がどこでどのように生産されているのか、気になりますよね？輸入食材となればなおのこと。そこで今回、アメリカン・ビーフがどのように生産され、販売され、調理されているのか、コロラド州の牧場やスーパーマーケット、レストランを訪ねて、現場の声をうかがってきました。

まずは、仔牛を生産しているチコ・ベイソン牧場を訪問。広さは、なんと8万7000エーカー（約3億5000万㎡）で、東京23区の半分強。日本では到底考えられないスケールです。

さつそくカウボーイの仕事を取材。牧場をいくつかのエリアに分け、草の状態を見ながら牛たちを移動させているそうです。これも、広大な敷地があるからこそできる育て方です。カウボーイは、まだ夜も明けきらぬうちから馬にまたがって牧場に出て、牛の群れを見て回りまわす。様子の気になる牛は、ロープの輪を投げる昔ながらの技術、『ローピング』で捕らえて、健康状態をチェック。カウボーイが1日に移動する距離は約80kmにもなるそうです。

カウボーイとは
自然とともに生きること

カウボーイの暮らしは、自然との共生の上に成り立っています。たとえば、牛のえさとなる草。牧場の土壌には、草を育てるために肥料を撒いたりしていません。バッファローが生息していたところと同じように、牛が草を食べながら移動すること、蹄で土地を耕し、糞尿が肥やしとなつて自然と草が育つのです。この牧場で人間が行っているのは、バッファローと似た体格の牛を育て、牛が草を食べつくしてしまわないよう少しずつ移動させていくだけ。主たる移動手段にも馬を使い、できるだけ自然の状態を維持しています。

カウボーイの子どもたちは、幼いころから自分の馬を持ち、世話をしながら育ちます。自力で馬に乗るようになるのは2歳だというから驚きです。牛や馬の出産にも子どもの時から立ち会い、カウボーイの服や鞍も牛革を使って自分で作ります。カウボーイにとって、牛を育てることはまさに生活そのもの。自分たちの家族と同じように、愛情をこめて大切に育てています。今回はそんなカウボーイたちの真摯な姿勢を間近で体感でき、とても有意義な旅となりました。

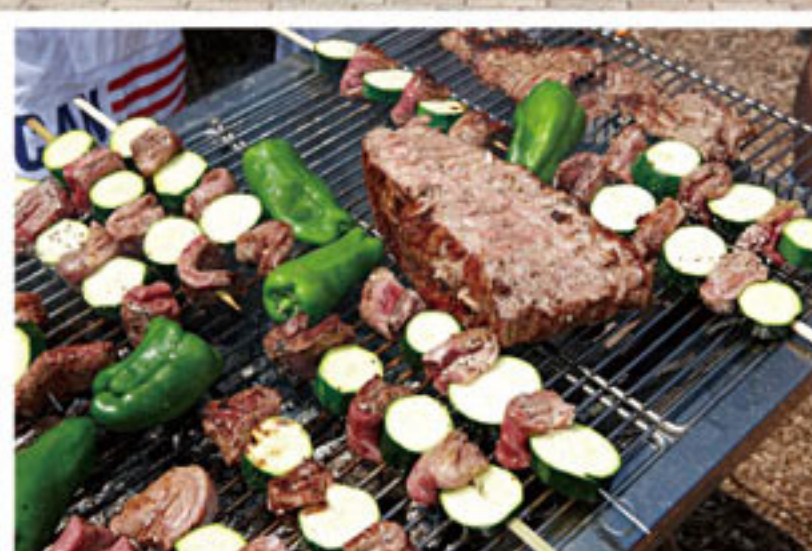


毎年大好評!

アメリカン・ビーフ ファミリーBBQフェスタ

Soybeans
Nebraska Soybean Board

アメリカン・ビーフのおいしさを体感していただくファミリーBBQが今年も開催されました。雲ひとつない青空の下で行われたイベントの様子をレポートします。



アメリカン・ビーフのかたまり肉 でポリウム満点バーベキュー

屋外で火を囲んで調理&食事を楽しむバーベキューは、アメリカでは週末の定番イベントのひとつです。「アメリカン・ビーフファミリーBBQフェスタ」では、本格的なバーベキューを楽しんでいただくため、日本バーベキュー協会の皆さんにレクチャーしていただいたほか、アメリカからネブラスカ大豆協会の女性3名も参加して、本場のレシピを教えていただきました。

日本バーベキュー協会会長の下條民夫さんによれば、かたまり肉を焼くことがバーベキューを楽しむ最大のコツなのだそう。「日本ではカットされた肉を用意される方が多いのですが、それでは焼き肉になってしまいます。今日はうまみたっぷりのアメリカン・ビーフを使って、ぜひ本当のバーベキューを味わってください。そのためには、炭火を上手に活用することが大事です。強火でかたまり肉の表面を一気に焼いて肉のうまみを閉じ込めてから、火の弱いところで中までじっくり火を通します。

各テーブルに分かれて、さっそく調理スタート。シーズニングスパイスを塗ったサーロインをかたまりのまま焼いて表面をスライスしながら食べる「アメリカン・ビーフシユラスコ」と、ショートリブとズッキーニを串に刺して焼く「アメリカン・ビーフオールドニューヨークスタイルBBQ串」の2品を作ります。

炭火の様子をチェックしながら、炎が上がるとお子さんが水鉄砲を使ってピンポイントで消火。「アメリカン・ビーフはやわらかくておいしい」、「あつさりしていてたくさん食べられます」、「焼き肉と違ってポリウム満点でジュシー!」と、皆さん笑顔で楽しんでいました。

参加者の声



市原さんご一家・若菜さんご一家

- ★アメリカン・ビーフがやわらかくておいしかったです!
- ★アメリカン・ビーフは普段からよく食べています。今日はお肉をおいしく焼くテクニックをたくさん学びました。バーベキューをするのがますます楽しみになりますね



安野さんご一家

- ★バーベキューは初体験でしたが、とても楽しめました。アメリカン・ビーフは少しかたいのかな、と思っていたんですが、ジュシーでやわらかいですね。小学5年生の娘も、楽しみながらお手伝いしてくれました

スペシャル
ゲスト

ネブラスカ大豆協会の皆さん

ネブラスカ州から、アメリカン・ビーフの飼料となる大豆の生産者3名が参加。マリネしたアメリカン・ビーフリブアイロールをじっくり焼き上げるレシピを、デモ付きで紹介していただきました。参加者の方からは、「生産者の方と直接お話しできて良かったです。アメリカン・ビーフがより身近になりました」という声も寄せられました。



※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



ちよりママさん

簡単＆リーズナブルに作れるレシピを掲載したブログ「ちよりまめ日和」を主宰。雑誌、webなどでも料理研究家として活躍中。4歳の女の子、0歳の男の子のママ。

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。今回ご登場いただくのは、料理家としても活躍中のちよりママさん。人気の部位、アメリカン・ポーク バックリブを使っていただきました。



★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 バックリブを使ってみよう！」

使用したアメリカン・ポーク

バックリブ 2kg



1日目

フライパンで手軽な煮込み 山椒の香りがアクセント

バックリブを山椒入りのたれに30分漬け込み、フライパンで煮込みました。甘辛いたれとほんのり感じる山椒の香りが、ジューシーなお肉のうまみを引き立てます。辛さはほとんどないので、娘も「おいしい!」と大喜びでおかわりしていました。



2日目
①

2種類の味が楽しめる オープン焼きにトライ

2日目はオープン焼きに。2種類の味で楽しみました。1種類目は、スパイスをきかせたタンドリー風味。バックリブをヨーグルトやカレー粉などを合わせたたれに漬け込み、オープンで焼くだけ。娘にはちょっと辛かったみたいですが、夫は絶賛!



2日目
②

ナンブラーをきかせた エスニック味も好評

オープン焼きのもう1種類は、エスニック風味に。ナンブラー、レモン汁、オイスターソースなどを合わせたたれに漬け込んで焼きました。娘は「このお肉最高〜!」とバクバク。焼くときは、オープンシートで仕切りを作ると味が混ざりません。



3日目

赤ワインとバルサミコ酢で 本格煮込みに挑戦

最後は、本格洋風煮込みに挑戦。赤ワイン、バルサミコ酢、ウスターソースなどを使った煮汁で30分ほど煮込みました。仕上がりは、お肉が骨からホロホロはずれるほどのやわらかさ。煮汁もお肉のうまみたっぷりで、夫はこの食べ方が一番気に入ったそうです。

ちよりママさん考案のレシピは、USMEFのホームページのバックリブレシピコーナーでも紹介しています。ご覧くださいね!

チャレンジャーの感想

今回初めてバックリブを使ったのですが、想像以上にやわらかくジューシーで、とてもおいしいお肉でした。肉質がやわらかいので、長時間煮たりゆでたりする必要がなく、普通の骨付き肉よりも調理がだんぜん手軽。すっかりファンになりました(笑)。詳しいレシピを知りたい方は、私のブログ「ちよりまめ日和 (<http://ameblo.jp/chorimamebiyori/>)」にアクセスしてくださいね。

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・ミートの情報は、USMEFのホームページに詳しく掲載されています。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

■出産してから貧血に悩まされています。アメリカン・ビーフで鉄分がとれると知りませんでした。これからたくさん食べたいと思います。(M・Kさん/千葉県)

■編集部より…アメリカン・ビーフは鉄分を多く含む食品のひとつです。毎日少しずつでもアメリカン・ビーフを召し上がっていただくと、必要な鉄分を摂取できますよ。

■7月号の落合シェフの「温製カルパッチョ」を、この夏何度か作りました。簡単で豪華!いろいろな野菜と相性がよく、友人とのホームパーティーでも喜ばれました。アメリカン・ミートはうまみがあつてとてもおいしいですね。

(K・Oさん/東京都)

■編集部より…うれしい感想、ありがとうございます。今号でも年末年始のおもてなしにぴったりのレシピを紹介しています。ぜひ作ってみてくださいね。

■今、妊娠9ヶ月です。12月の出産に向けて、アメリカン・ビーフ&ポークをたくさん食べて、体力作りに励みたいと思います。夫のために、ビールや日本酒のおつまみになるようなレシピが知りたいです。(E・Oさん/千葉県)

■編集部より…そろそろ予定日も間近でしょうか?無事のご出産をお祈りしています!将来はお子さんの食事にも、アメリカン・ミートを取り入れてください。

■商品ラベルの原産国に「アメリカ」と表示してある肉がアメリカン・ミートですか?(K・Sさん/神奈川県)

■編集部より…表示方法は販売店によって異なりますが、商品ラベルやパッケージに「原産国:アメリカ」とあるもの、または「アメリカ産」「US産」「米国産」などの表示があるものは、すべてアメリカン・ビーフ、アメリカン・ポークです。

わが家自慢のミートレシピ

■アメリカン・ポークのかたまり肉500gをたこ糸で縛ります。鍋にウスターソース、水1カップ、野菜ジュース190g、水1カップを入れて火にかけて煮立ったらアメリカン・ポークを入れ、中火で35分、ときどき肉を返しながら煮汁がとろりとするまで煮ます。煮汁につけたまま冷ましてでき上がり。(M・Oさん/千葉県)

■料理研究家より…野菜ジュースを調味料がわりに使うアイデアがGOODです。アメリカン・ポークのうまみに野菜の甘み、ソースのコクが加わって、煮汁もお

いしく仕上がりますね。

■アメリカン・ビーフの薄切り肉200gを湯にくぐらせ、氷水でしめます。器にサニーレタスなどをしき、水けをきったアメリカン・ビーフを盛ります。さいの目切りにした赤&黄ピーマンとコーンをフレンチドレッシングであえ、肉と野菜にかけたら、「牛しゃぶサラダ」の完成です。(S・Kさん/神奈川県)

■料理研究家より…アメリカン・ビーフを使ったサラダは、豪華でボリューム満点。おもてなしにもぴったりですね。和風や中華のドレッシングも合いそうです。

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
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」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2011年3月1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。

■アメリカン・ポークバラ肉の薄切り100gを一口大に切り、せん切りのピーマン1個分、モヤシ1袋分とともに炒めます。最後に塩昆布をふたつまみ加え、味がなじんだらでき上がり。塩昆布さえ入れれば、味つけがいらないのでお手軽。野菜はお好みのものでOKです。(E・Kさん/神奈川県)

※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>