

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

4

vol.33

April 2011

「賛否両論」
シェフ

笠原将弘さん



アメリカン・ミートで作る!

行楽弁当 & お弁当おかず





RECIPE

今回の
表紙レシピ

上／アメリカン・ビーフ 肩ロースと
春野菜のミニ串焼き

下／アメリカン・ポーク バックリブの
カレーバーベキュー煮

「アメリカン・ビーフ 肩ロースと春野菜のミニ串焼き」

材 料 (20本分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり)..... 400g
芽キャベツ..... 10個
アスパラガス..... 3本
ミニトマト..... 1パック
モッツアレラチーズ(キャンデータイプのもの)
..... 10個
オリーブオイル..... 大さじ1

【A】

オイスターソース..... 大さじ6
オリーブオイル..... 小さじ4
はちみつ..... 小さじ4
マヨネーズ..... 大さじ2
しょう油..... 小さじ2

作 り 方

1. アメリカン・ビーフは2cmの厚さに切り、表面全体をフォークで刺しておく。Aを混ぜ合わせ、1/3量を別にとっておき、残りにアメリカン・ビーフを30分以上つけ込む。
2. 芽キャベツとアスパラガスを、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、芽キャベツは半分に、アスパラガスは4等分に切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、汁け
4. 焼いたアメリカン・ビーフを一口大に切り、取り分けておいたタレを表面にぬる。芽キャベツ、アスパラガス、ミニトマト、半分に切ったモッツアレラチーズとともに、彩りよく串に刺す。

「アメリカン・ポーク バックリブのカレーバーベキュー煮」

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ..... 8本(700g)
ペコロス(玉ねぎ1/2個でも代用可)..... 8個
新ジャガ..... 小8個
ニンジン..... 1/2本
ニンニク..... 1片
グリーンピース(生)..... 大さじ2
オリーブオイル..... 大さじ1

【A】

カレー粉..... 小さじ2
小麦粉..... 大さじ3
塩、こしょう..... 各少々

【B】

赤ワイン..... 100ml
ケチャップ..... 大さじ3
砂糖..... 大さじ2
バルサミコ酢..... 大さじ1
ウスターソース..... 大さじ1½

【C】

カレー粉..... 大さじ1
しょう油..... 大さじ1

作 り 方

1. Aを混ぜ合わせ、バックリブにまぶしつける。ペコロスは根を切る。新ジャガは皮付きのままよく洗う。ニンジンは輪切りに、ニンニクは薄切りにする。
2. 深さのあるフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、バックリブを入れて両面に焼き色をつける。
3. ペコロス、ニンニク、合わせたBを加えて混ぜ、ふたをして弱火で15分ほど煮る。途中、一度肉を裏返す。煮ている間に別鍋で新ジャガ、ニンジン、グリーンピースを、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。
4. 3.のフライパンにCを加え、さらに、ゆでた新ジャガとニンジンを加えて、ときどき混ぜながら5分ほど煮る。最後にグリーンピースを散らす。

Be&Po Taste of America
ビーアンドポ

「Be&Po」4月号

Vol.33



「賛否両論」シェフ 笠原将弘さんに習う

アメリカン・ミートで作る!

4 行楽弁当 & お弁当おかず

アメリカン・ビーフ ショートリブの利休焼き弁当

6 アメリカン・ポーク ヒレの おかき揚げ弁当

8 Be&Poインタビュー 前編

あっさりしたおいしさが和食にぴったり
アメリカン・ミートで彩り豊かなお弁当を

9 アメリカン・ビーフ 肩ロースと春野菜のうま煮

10 アメリカン・ポーク ロースの和風チャーシュー 山椒風味

12 アメリカン・ビーフ サーロインの西京焼き

13 アメリカン・ポーク バックリブの梅煮

14 Be&Poインタビュー 後編

時間が経ってもジューシーでおいしい
アメリカン・ミートでお弁当作りをもっと楽しく

15 アメリカン・ミートの楽しい情報

16 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>

18 アメリカン・ミート
何でもQ&A <ビーフ編>

20 アメリカン・ビーフで実現! ヘルシーライフ

21 アメリカ食文化紀行

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 ショートリブの

利休焼き弁当

「利休焼き」とは、漬けだれに練りごまを混ぜ込んだ和食の定番料理法。ごまのコクが、アメリカン・ビーフのうまみによく合います。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフショートリブ (焼肉用) 200g
サラダ油 適宜
白ごま 少々
(あれば) 絹さや、ニンジン 各適宜

[A]

練りごま 大さじ1
しょう油 大さじ1
味りん 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1/2

〈メニューの組み合わせ例〉

卵焼き、キャベツのゆかりあえ、ちくわの甘辛焼き、たけのこの煮物、エビしんじょう、おにぎり、大根のなますなど

作り方

- 1: アメリカン・ビーフは一口大に切る。
- 2: ボウルなどにAの材料を混ぜ合わせ、アメリカン・ビーフを入れて手でもみ込み、20分ほど漬け込む。
- 3: フライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ビーフを入れて、こんがり焼き色がつくまで焼く。器に盛って白ごまをふり、あれば飾り切りにして塩ゆでしたニンジン、絹さやを添える。

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◀ 漬け汁をアメリカン・ビーフに手でもみ込み、調味料を中まで浸透させます。こうすることで、肉のうまみがより引き立ちます。

▶ こんがり焼き色がつくまで炒めることで、肉のジューシーな味わいに香ばしさが加わります。



旬の素材を生かした繊細な料理が評判の「賛否両論」店主の笠原将弘さんが、アメリカン・ミートを使って家庭で手軽にできる料理法を指南します。

アメリカン・ミートで作る！
行楽弁当 & お弁当おかず



「賛否両論」シェフ
笠原将弘さん

行楽弁当





★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク ヒレの

おかき揚げ弁当

砕いたおかきを衣にする「おかき揚げ」は、お店でも人気の一品。
やわらかくてジューシーなアメリカン・ポーク ヒレなら、時間が経ってもおいしいまま！

材料(4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ (かたまり)	200g
塩、黒こしょう	各少々
市販のおかき(「柿の種」など)	200g
片栗粉、卵白	各適量
揚げ油	適宜

作り方

- 1: アメリカン・ポークは1cm厚さに切り、塩、黒こしょうをふる。おかきはミキサーで細かく砕く。※ミキサーがない場合は、すり鉢などで細くなるまでする。
- 2: アメリカン・ポークに片栗粉をまぶし、溶きほぐした卵白を軽くからめ、砕いたおかきをまぶしつける。
- 3: 170度に熱した油で3～4分、カリッとなるまで揚げる。

〈メニューの組み合わせ例〉

卵焼き、こんにゃくの煮物、菜の花のおひたし、ミニトマト、サニーレタス、おにぎりなど

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◀ミキサーでおかきをサラサラになるまで碎きます。できるだけ細かく砕くことで、肉に衣が付きやすく、口当たりもよくなります。

▶アメリカン・ポークの繊細な味わいを生かすため、最初に片栗粉をまぶし、全卵ではなく卵白にくぐらせて軽やかに仕上げます。



行楽弁当



「賛否両論」
シェフ
笠原将弘さん



PROFILE

東京都出身。新宿「正月屋吉兆」で9年間修業。2004年、恵比寿に「賛否両論」を開店。現在、1カ月先まで常に予約がいっぱいの人気店に。テレビや雑誌で紹介する手軽なレシピも大好評。

あっさりしたおいしさが和食にぴったり アメリカン・ミートで彩り豊かなお弁当を

とがありません。さらに、栄養バランスにも優れているので、おいしいだけでなく、身体にとってもいいことづくめ。心と身体にやさしい和食を提供しているうちの店でも、ぜひお客様に味わっていただきたいですね。

あっと味さつぱりの アメリカン・ポークとビーフ 和食の調理法と相性◎

今回、アメリカン・ポークとビーフを食べて、「実にうまみの濃い肉だなあ」と実感しました。ジューシーなのに肉特有の臭みがまったくなく、味にクセもないので、魚介類を調理することが多い和食の技法も無理なく応用できます。

前半ではそんなアメリカン・ポークとビーフを使って、春のお出かけに持参したい行楽弁当のレシピを紹介しています。

実は僕はお店が忙しいこともあり、家ではほとんど料理をしないんです。でも年に一度、子どもの運動会だけは、僕がお弁当を作ります。たまのことだから、もうはりきっちゃいますね。いろんなおかずを用意するんですが、やっぱり子どもたちが一番喜ぶのは、ボリューム満点の肉料理。お昼

どき、3人の子どもたちが目をキラキラさせながら「おいしい！」と喜んで食べてくれる。その光景は、毎回とてもいい思い出になります。

冷めてもおいしく食べられる アメリカン・ポークは お弁当向きの食材

お弁当を作るときの重要なポイントは、冷めてもおいしく食べられる食材と調理法を選ぶこと。

たとえば、今回紹介している「アメリカン・ポークヒレのおかき揚げ」は、本来の和食では魚介類を使うのが一般的。でも、アメリカン・ポークヒレならさっぱりしているので、違和感なくおいしく仕上がります。肉質がやわらかいので、時間が経っても肉が固くならないのもうれしいですね。

また、おかきのしつかりした味と香ばしさが、アメリカン・ポークのジューシーなうまみと相性抜群。脂肪分の多い豚肉だと、味がしつこくなりすぎるし、冷めると脂が固まって味が落ちてしまいます。その点でも、脂肪の少ないアメリカン・ポークはお弁当にとっても適しています。

お弁当の食材に迷ったら、ぜひアメリカン・ポークを使ってみてください。きっと料理の味がレベルアップしますよ。

噛むほどに味わいが増す アメリカン・ビーフこそ 本来あるべき牛肉の姿

いつの頃からか日本人は、とろけるようにやわらかく、脂肪分たっぷりの牛肉をよしとするようになりました。

でも僕は、あっさりしていて噛むほどに味わいが深くなるアメリカン・ビーフのような肉こそが、本来あるべき姿じゃないかと思っています。赤身の中に程よくサシが入っているので、適度な歯ごたえとジューシーなうまみが楽しめる。

しかも、低脂肪・低カロリーだから、食べたあと胃にもたれるこ



お弁当おかず



アメリカン・ビーフ 肩ロースと

春野菜のうま煮

赤身と脂肪のバランスが程よいアメリカン・ビーフ肩ロース。弱火で煮ること、肉のうまみが野菜にしみ込みます。

翌日の
お弁当アレンジ!

「うま煮の卵とじ弁当」



うま煮を汁ごとフライパンに入れ、溶き卵でとじてご飯にのせ、親子丼風に。うまみたっぷりの煮汁がご飯にしみ込んで絶品!

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り) 200g
たけのこ(水煮) 1パック
ニンジン 1/2本
新玉ネギ 1/2個
絹さや 10枚

【A】

だし汁 500ml
薄口しょう油 大さじ3
味りん 大さじ3

作り方

- 1: アメリカン・ビーフはサッと下ゆです。たけのこは食べやすい大きさに切り、ニンジンは乱切りにし、ともに5分ほど下ゆです(水煮のたけのこも下ゆでしたほうが、雑味がとんでしっかり味が入る)。玉ネギは乱切りにする。絹さやは筋をとる。
- 2: 鍋にAを煮立て、アメリカン・ビーフ、たけのこ、ニンジン、玉ネギを入れて中火で10分ほど煮る。
- 3: 最後に絹さやを加え、軽く火を通す。



★豚肉輸入量6年連続 No.1

アメリカン・ポーク ロースの

和風チャーシュー 山椒風味

ジューシーなアメリカン・ポーク ロースを、濃厚な煮汁で煮込むだけ。山椒が香る極上チャーシューが短時間でできる、とっておきのレシピです。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース (かたまり) 300g
実山椒(水煮) 20g
サラダ油 適宜
はちみつ 大さじ1
(あれば)木の芽 適宜

【A】

水 500ml
酒 大さじ2
しょう油 大さじ2
砂糖 大さじ1
ウスターソース 大さじ1

作り方

- 1: 実山椒は細かく刻む。
- 2: フライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ポークを入れ、全面に焼き色がつくまでしっかりと焼く。焼いた肉をざるにのせ、沸騰した湯(分量外)をかけて余分な油を流し、ペーパータオルで水けをふく。
- 3: 2のフライパンに残った油をふき、混ぜ合わせたA、実山椒を入れて火にかける。沸騰したらアメリカン・ポークを戻し入れ、アルミホイルで落としふたをして、ときどき肉を返しながら中火で5分ほど煮る。
- 4: アルミホイルを外してはちみつを加え、アメリカン・ポークに煮汁をからませながら、さらに5分ほど煮る。火を止め、再度アルミホイルをかぶせて10分ほどおき、味をなじませる。肉を取り出し、薄くスライスして器に盛り、残った煮汁をかけ(煮汁の水分が多いようなら少し煮詰める)、あれば木の芽をちらす。

翌日の ☀
お弁当アレンジ!

「チャーシューと春野菜の昆布あえ弁当」



細切りにしたチャーシューと、ざく切りにした菜の花のおひたしを、塩昆布であえるだけ。ご飯のすすむおかずです。野菜は冷蔵庫の残り物でOK。

お弁当おかず



お弁当おかず



アメリカン・ビーフ サーロインの

西京焼き

脂が多い牛肉ではくどくなりがちな西京焼きも、アメリカン・ビーフならすっきりした味に仕上がります。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(ステーキ用) 2枚
サラダ油 適宜

【A】

味噌 100g
砂糖 25g
酒 25ml

作り方

- 1: 厚手のポリ袋などにAの材料を入れて混ぜ合わせ、アメリカン・ビーフを加えてもみ込み、約1日漬け込む。
- 2: ポリ袋からアメリカン・ビーフを取り出し、ペーパータオルなどで表面の味噌をしっかりとふきとる(味噌が残っていると焼いたときに焦げやすいので、ていねいにふきとること)。
- 3: フライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ビーフを入れ、焦がさないようにごく弱火でじっくりと両面を焼く。食べやすく切り、器に盛る。

翌日の
お弁当アレンジ!

「西京焼きの混ぜご飯弁当」



さいの目に切った西京焼きと、小口切りにした万能ねぎをご飯と混ぜるだけ。肉に味がついているので、調味料いらずで手軽!

お弁当おかず



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク バックリブの

梅 煮

人気急上昇中のバックリブを、伝統的な和食の調理法で仕上げた梅煮は、濃厚なのにあと味さっぱり。

翌日の
お弁当アレンジ!

「バックリブの揚げ焼き弁当」



梅煮に片栗粉を薄くまぶして、多めの油で揚げ焼きに。骨付き肉は見た目も豪華なので、行楽弁当のメインにもおすすめ。

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ 8本
梅干し 2個
サラダ油 適宜
(あれば) 貝割れ菜 適宜

【A】

水 300ml
酒 50ml
しょう油 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

- 1: 梅干しは種をとり、果肉を包丁でたたく。
- 2: フライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ポークを入れて、両面に焼き色がつくまでしっかりと焼く。
- 3: 2にA、梅干しを加え、アルミホイルで落としぶたをして中火で8～10分、汁けがなくなるまで煮る。器に盛り、あれば貝割れ菜を添える。

Be&Po Interview

<ビー・アンド・ポ インタビュー>

時間が経ってもジューシーでおいしい アメリカン・ミートでお弁当作りをもっと楽しく

**ジューシーでうまみたっぷり
バックリブのおいしさに
すっかり夢中です**

僕は子どもの頃から肉が大好き。中でも、手づかみで豪快に食べられる骨付き肉は好物！だから、アメリカン・ポークバックリブを使ってあれこれ試作したときは楽しかったですね。

最終的に「梅煮」のレシピにしたのは、バックリブは骨付き肉にありがちなくどさがなく、すっきりしたうまみが特長だと感じたから。梅の酸味を加えることで、その上品なおいしさをいっそう引き立てることができました。また、梅を使うことでお弁当に入れても傷みにくいという利点もあるんです。これからの季節、お弁当のおかずはこの点

もきちんと考慮したいですね。

また、この「梅煮」はおつまみにもぴったり。これと一緒に飲むビールのうまいことと言ったら（笑）。骨までしゃぶる至福のおいしさに、すっかり夢中になっています。

**部位ごとのおいしさを
最大限に引き出す
料理法を学んで**

「アメリカン・ビーフと春野菜のうま煮」は、肩ロースのジューシーで濃いうまみと、春野菜のやさしい甘さを楽しめるように、できるだけ薄味で仕上げました。弱火でコトコト煮れば、やわらかな肉質を損なうこともありません。

甘く味付けした味噌に漬け込む「西京焼き」は、脂肪分の多い肉を使うとこってりしすぎるので、あっさりしているアメリカン・ビーフサーロインが最適。夕飯のおかずにするときは、味噌が焦げないように弱めの火で焼いて、中をややレアな状態に仕上げましょう。アメリカン・ビーフならではのジューシーな味わいを十分に堪能できますよ。

お弁当アレンジでは、サーロインをさいの目に刻んでご飯と混ぜました。この手法なら、小さい子どもやお年寄りでも無理なくたくさんお肉が食べられます。お祝いの席など

にもおすすめです。

**アメリカン・ミートを使って
お弁当作りをいっそう楽しく**

春は新生活がスタートするシーズン。お弁当作りが始まるお母さんも増えますよね。僕の実家は焼きとり屋を営んでいたのですが、お弁当のおかずといえば、お店の残り物がほとんど。焼きとりや煮物など茶色いメニューばかりで、正直言って友だちのミニトマトやブロッコリーが入った彩り豊かなお弁当がとてもうらやましかったですね。今思うと味はともにおいしかったので、わがままな望みでしたが。

レシピ提供の仕事をしていると、「毎朝のお弁当作りがおつくう」というお母さんの声をよく聞きます。確かに、朝からお弁当のおかずを全部作るのとはとても大変。うちの妻も同じ悩みを持っています（笑）。

だから後半のレシピは、夕飯のおかずになって、さらに次の日お弁当にもアレンジできるメニューを考えました。どれも前夜に作っておけば、次の日ほんのひと手間でも豪華なお弁当メニューになります。

日に日に日差しがやわらかくなり、心がうきうき弾む春。普段のお弁当も、とっておきの行楽弁当も、ジューシーでおいしいアメリカン・ミートを使って楽しく作りましょう！

笠原将弘さんの愛用アイテム



柳刃包丁

笠原さんにとって包丁はかけがえのないパートナー。愛用しているのは、創業から400年以上も続く築地「有次」の特注品。



有田焼の器

器好きが高じて有田まで出向き、通称「笠ちゃんシリーズ」と呼ばれるオリジナルの器を作ったそう。おめでたい紅白を使った作品です。



ゼスター・グレーター

ゆずなどの柑橘類の皮をすりおろすときに欠かせないアイテム。表皮だけをきれいに削ることができる、プロの料理人に人気の一品です。

Restaurant data



「賛否両論」

住所：東京都渋谷区恵比寿 2-14-4
太田ビル 1F
電話：03-3440-5572
営業時間：PM6:00～AM1:00（日祝定休）

毎年大好評!

アメリカン・ビーフ ファミリーBBQを開催!

毎年多くの方にご参加いただいているファミリーBBQを、今年も開催します!開催日程は桜の咲き始める3月29日(火)、場所は東京都内にある葛西臨海公園のBBQ会場を予定。ご家族やお友だちと一緒に、アメリカン・ビーフのおいしさを体感しに来てくださいね。たくさんのご応募、お待ちしております!



☆詳細な情報やお申し込み方法は、USMEFのホームページ (<http://www.americanmeat.jp/>) にて公開。お見逃しなく!

アメリカン・ミートのホームページに、大人気ブロガー gokiemiさん登場! エッセイマンガ「ミート★ザ★ジャパメリカンス」がスタート

USMEFのホームページで新コンテンツがスタート!アメリカン・ミートの本場、アメリカ・コロラド州に住むお肉大好きなママブロガー-gokiemiさんが、アメリカン・ミートにまつわる日々のエピソードをマンガでお届けしています。更新は毎週水曜日。日本とはひと味もふた味も違う、笑いありびっくりありのおいしく楽しい食生活をお楽しみに!

第1回の
 一部をご紹介します!



続きはホームページで!

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大定番。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/>



アメリカン・ビーフ サーロインの ビーフポットパイ

うまみたっぷりのアメリカン・ビーフが、なめらかなマッシュポテトと好相性。サクサクのパイをくずしながら召し上がれ。

★このレシピの1個分のカロリー比較★
アメリカン・ビーフはあっさりしているので、クリーミーなマッシュポテトと組み合わせてもくどくなりません。



材料 (直径10cmの耐熱容器4個分)

アメリカン・ビーフ サーロイン (薄切り) 300g
玉ネギ 1/2 個
シイタケ 6 枚
ニンニク 1 片
バター 大さじ 2
強力粉 大さじ 2

【A】
ブイヨンスープ (固形ブイヨンをお湯で溶いたもの) 200ml
ケチャップ 大さじ 2
ウスターソース 大さじ 2

【マッシュポテト】
ジャガイモ 中3個
生クリーム 大さじ 3
粉チーズ 大さじ 2
塩、こしょう 各適宜

冷凍パイシート (18cm×10cmのもの) 2 枚
溶き卵 適宜

作り方

1: アメリカン・ビーフは粗みじんに切る。玉ネギ、シイタケ、ニンニクはみじん切りにする。オーブンを 250 度に予熱する。

2: マッシュポテトのジャガイモは皮をむき、やわらかくなるまでゆでてめん棒などでつぶし、裏ごしする。生クリーム、粉チーズを加えてなめらかになるまで混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

3: フライパンにバターを熱し、玉ネギ、シイタケ、ニンニクを入れて炒める。玉ネギが透き通ったら、アメリカン・ビーフを加えて色が変わるまで炒める。Aを加えて混ぜ、さらに強力粉を少しずつ加えて、そのつど混ぜながら汁けがなくなるまで煮る。

4: 冷凍パイシートを冷凍庫から出し、少しやわらかくなったらめん棒でひと回り大きくのばし、半分に切る。耐熱容器にマッシュポテトを入れ、その上に 3 を入れる。容器のふちに溶き卵をぬり、パイシートをかぶせ、端を容器に押しつけてしっかりくっつける。表面にも溶き卵をぬり、250度のオーブンで焼き色がつくまで 15~20 分焼く。



ここがポイント！

薄切り肉を粗みじんに切ることで、市販のひき肉とは違うジューシーで濃厚なうまみが楽しめる。



ここがポイント！

下にマッシュポテトを入れて、アメリカン・ビーフのジューシーなうまみをしみ込ませる。



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク バックリブの ポークチョップ

ポークチョップとは、豚肉をソテーし、トマト風味に仕上げる料理。ジューシーなバックリブを使えば、迫力満点の一皿に。

★このレシピの1人分のカロリー★

バックリブとはロース側の骨付き肉のこと。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で、日本でも人気急上昇中。肉質がやわらかく脂が少なく、油で揚げてもさっぱりとしたおいしさに仕上がります。

エネルギー(kcal)

バックリブ
で作った場合

717

200 400 600 800

材 料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ.....8 本
塩、こしょう.....各適宜
強力粉.....適宜
ジャガイモ.....小 8 個
揚げ油、サラダ油.....各適宜
パイナップル（輪切り・缶詰のもの）.....4 枚
クレソン、ドライパセリ.....各適宜

【A】

ケチャップ.....大さじ 8
ウスターソース.....大さじ 3
ニンニク.....1 片
しょうが.....1 片
パイナップル（輪切り・缶詰のもの）.....3 枚
パイナップルの缶詰のシロップ.....300ml
固形ブイヨン.....2 個

作り方

1: バックリブは、皮めから骨に沿って包丁の先で切り目を入れる。塩、こしょうをふり、強力粉をまぶす。ジャガイモは半分に切る。A の材料をミキサーにかけてピューレ状にする。

2: フライパンに揚げ油を180度に熱し、バックリブを入れ、きつね色になるまで5分ほど揚げ取り出す。続いてジャガイモを素揚げし、塩、こしょうをふる。

3: フライパンにサラダ油を熱し、パイナップル4枚を両面焼いて取り出す。同じフライパンにAを入れて火にかけ、煮立ったらバックリブを入れて、ときどき返しながらかき混ぜながら煮る。2のジャガイモとともに器に盛り、残った煮汁をかけ、焼いたパイナップル、クレソンを添えてドライパセリをふる。



ここがポイント!

切り目を入れておくことで、肉に早く火が通り、味も中までしっかり入る。



ここがポイント!

煮汁にパイナップルを入れると、肉がよりやわらかくなる。フルーティーな甘酸っぱさも加わる。

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

アメリカン・ミート

何でもQ&A

ビーフ編

日本で多くの方にご支持
いただいているアメリカン・ミート。
もっとおいしく食べていただくために、
さまざまな疑問にお答えします。

おいしさの秘密

Q. アメリカン・ビーフは
どんな環境で育つの?

A. 1頭の放牧面積は、
東京ドーム1.3個分です。

アメリカの牧場は、広大な国土を活かし、日本では考えられないほどの広さを誇ります。アメリカン・ビーフ1頭あたりの平均放牧面積は6万平方メートル。東京ドームの約1.3倍もあるのです。生まれてきた仔牛は、そんな広大な牧草地で約1年間母牛と一緒に過ごします。牛はストレスを感じると食欲が落ちたり体力が弱まったりし、それが肉質にも影響しますが、のんびり育つアメリカの牛たちはストレス知らず。こうして風味豊かなやわらかい肉質が生まれるのです。



Q. アメリカン・ビーフは
牧草牛とどう違うの?

A. 穀物で育つため、風味の高い
やわらかい肉質となります。



食肉の味の違いは、飼料の違いから生まれます。牧草肥育の牛は、牧草を探して動き回る間に肉質が固くなってしまいます。一方、アメリカン・ビーフは、牧草のほかにアメリカ中西部のコーンベルトで収穫された、栄養価の高い穀物を食べて育ちます。そのため、風味がよく適度な脂肪のついた、ジューシーでやわらかい肉質となるのです。

Q. アメリカン・ビーフは
どうやって日本に届くの?

A. 2週間かけてチルド（冷蔵）
状態で運ばれます。

多くのアメリカン・ビーフは、アメリカから2週間かけて、 -1°C のチルド（冷蔵）状態で運ばれてきます。輸送段階ではコンテナの温度や食肉の中心温度の管理など、衛生面のチェックはもちろん、チルド輸送によって輸送中にお肉が程よく熟成されることも綿密に計算されています。そのため、輸送期間中にジューシーさとうまみがぐんとアップし、日本のスーパーに並ぶころがちょうど食べごろとなるのです。



安心・安全の秘密

Q. アメリカン・ビーフの特別な認証プログラムって？

A. 日本向けに定められた厳しい輸出基準です。

日本にアメリカン・ビーフを輸出する業者は、日米政府が同意した「日本向け輸出認証プログラム」を満たさなければ、製品を日本に輸出することができません。このプログラムでは、下記の基準が定められています。

- 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. アメリカではどのような BSE 対策を行っているの？

A. 政府機関と企業が協力し、安全確保に取り組んでいます。

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市場に出回ることを防ぐよう、万全の対策を講じています。例としては、政府の獣医師による牛の目視検査、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、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、国際的基準となっている OIE（国際獣疫事務局）の BSE 管理基準で「管理されたリスクの国」と分類されています。



Q. アメリカン・ビーフの安全対策を教えてください。

A. 生産者、加工業者、政府が独立して安全を管理しています。

アメリカでは、「Farm to Table（農場から食卓まで）」という理念のもと、生産者から加工業者、政府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「BQA プログラム」という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、徹底的な品質管理を行っています。異常が認められた場合は迅速な対策を講じ、食品の安全性を確保し、製造方法の改善につなげます。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。これらの厳しい工程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. 食肉加工工場に検査官は何人いるの？

A. 約6400の工場に約8000人です。

アメリカの食肉は、すべて政府の認定を受けた食肉加工工場では処理されています。これらの工場では、「連邦食肉検査法」という法律に従って、農務省食品安全検査局の検査官が安全性についての検査を行い、すべての検査に合格したものだけが出荷されます。全米には約 6400 の食肉加工工場があり、工場では安全性を検査する検査官は約 8000 人です。つまり、ひとつの工場に最低 1 人以上の検査官が厳しい見張りについているのです。

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。



◀ 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・ビーフで実現！

ヘルシーライフ

毎日の食事にアメリカン・ビーフを取り入れて、健康的な生活を送りましょう。管理栄養士の橋本玲子先生に、その秘訣をわかりやすく教えていただきます。

季節の変わりめに
元気をチャージ！

冬が終わり、間もなく春の到来。毎日の気温の変化が激しいこの時期を元気にのり切るためには、栄養満点の食材をたっぷり食べるのが一番！

アメリカン・ビーフには、丈夫な身体を作るたんぱく質が、和牛よりも豊富に含まれています。肩ロース150gで、成人女性が1日に必要な動物性たんぱく質の摂取量を満たすことができます。新しい年度の始まりに向けて、アメリカン・ビーフとともにエネルギーアップしましょう！

お子さんの味覚は
大丈夫ですか？

春は入園・入学のシーズン。お弁当作りが始まるお母さんも多いですね。毎日のおかず迷ったら、ぜひアメリカン・ビーフを選んでください。アメリカン・ビーフには、お子さんの成長を促し、神経の働きを助ける必須アミノ酸がまんべんなく含まれています。

また、子どもや成人女性に不足しがちな成分といえば、鉄。アメリカン・ビーフに豊富に含まれる鉄

はヘム鉄といい、ホウレンソウなどの野菜に含まれる非ヘム鉄よりも、数倍吸収されやすいのです。毎日アメリカン・ビーフを食べれば、効率よく鉄を摂取できます。

さらに、アメリカン・ビーフには亜鉛が和牛の1.5倍近くも含まれています。亜鉛不足は、味覚機能の低下を招く恐れがあります。お子さんの食事にアメリカン・ビーフを取り入れることは、正しい味覚を発達させることにもつながります。

ビーフのうまみで
野菜嫌いを克服

日々の食事には、お肉だけでなく野菜の栄養が不可欠です。健康な生活を送るためには、1日350gの野菜が必要とされていますが、現代人は平均295gしかとれていません。

野菜をたっぷり食べるために、効果的なのがアメリカン・ビーフ。うまみが濃いため、野菜と一緒に調理すると、お子さんでもおいしく食べられます。この時期は、新ジャガとクリーム煮にしたり、新ジャガで肉じゃがを作ったり、旬の味を楽しんでください。

アメリカン・ビーフの
パワーがさらにUPする
野菜



ジャガイモ

ビタミンCが豊富な上、加熱しても壊れにくいのが特徴。鉄とビタミンB12を多く含むアメリカン・ビーフのつけ合わせにすれば、貧血の予防にも役立ちます。調理するときは、皮ごとゆでてから皮をむくと、風味と栄養素を丸ごと生かすことができます。



ニンジン

緑黄色野菜の中でもβカロテンがとくに豊富です。油との相性がいいため、適度に脂肪が含まれているアメリカン・ビーフと組み合わせて食べると、吸収率が高まり、目の健康維持にも効果的です。βカロテンは皮に多く含まれているため、皮つきのまま調理するのがおすすめです。



玉ネギ

独特の辛みと香りは、硫化アリルという成分によるもの。アメリカン・ビーフに多く含まれるビタミンB6と組み合わせることで、眠気をもたらす脳内のセロトニンが効率よく作られ、現代人に多い不眠をやわらげる効果があります。硫化アリルは水や熱に弱いので、素早く加熱するのがポイント。



リサ・ランズさん

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行事を通じて、アメリカの食生活を紹介していきます。今回はネブラスカ州に住むリサさんに、感謝祭の様子を紹介していただきました。

Hello!

from U.S.A.

アメリカ食文化紀行

～最高の飼料になるよう、最高的大豆を作っています～

休日は家族みんなで農作業

私の住むネブラスカ州は肥沃な土地に恵まれ、農業がとても盛んです。中でもアメリカン・ビーフやポーク、その飼料となる大豆やトウモロコシの生産は、国内でトップクラスなんです。

うちの家族はみんなアメリカン・ミートが大好き。ジューシーでやわらかく、うまみがとても濃いからです。私の家では、アメリカン・ビーフやポークの飼料となる大豆を作っています。肉の味を左右するのは飼料ですから、常に最高品質の大豆が収穫できるよう、家族みんなで毎日がんばっています。3人の子どもたちも、休日は私や主人と一緒にトラクターに乗り、仕事を手伝ってくれるんですよ。

わが家の食卓には、毎日アメリカン・ビーフやポークを使った料理が並びます。自分たちが生産した安全な飼料を食べて育ったお肉なので、家族にも安心して食べさせることができますね。



▲大豆畑にいる私です。奥に見えるのが自宅です。



▲わが家所有のトラクターに給油中。右は大豆畑へ向かって運転しているところです。



▲サンクスギビングデーの様子。この日は家族や友人が大勢集まりました。

▶私の得意料理、プライムリブ。ゲストにも大好評です。



◀左が私、右が主人、中央が息子と娘です。私の両親の結婚記念日だったので、ドレスアップしています。



感謝祭の主役はジューシーなプライムリブ

左の写真で紹介しているのは、サンクスギビングデー（感謝祭）の様子です。

11月の第4木曜にあたるこの日は、学校や会社、公共機関のほとんどがお休みとなり、たいいていアメリカ人は家族や親しい友人と集まって過ごします。食卓には豪華なごちそうがずらりと並び、自然の恵みに感謝しながら、みんなでおしゃべりしながらいただくのはとても楽しいひとときです。

わが家の感謝祭の定番は、アメリカン・ビーフで作るプライムリブ。プライムリブとは、アメリカン・ビーフのかたまり肉を低温でじっくりと焼き、それを薄切りにしてソースとともにいただくアメリカン・スタイルのローストビーフです。とてもジューシーでやわらかくおいしいんですよ。それにマッシュポテトや、キャンデズキャロットというニンジンに甘く煮た料理を添えます。また、子どもたちにはアメリカン・ポークを使ったハムステーキも人気です。

ジューシーでうまみたっぷりのアメリカン・ミート。このおいしさを、日本でもより多くの方に体験していただきたいですね。

READER'S DIARY

今回の
チャレンジャー



かめきちパパさん

調理師免許を持つ「主夫」として、ブログ「SAKE TO RYOURI」を更新中。親しみやすく手軽に作れるレシピが大評判。奥様と2人のお嬢さんと関西に暮らす。

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ご紹介。今回の挑戦者は、人気レシピブログを運営するかめきちパパさん。アメリカン・ビーフ サーロインのアレンジ術をご披露いただきます。



今回のテーマ

「アメリカン・ビーフ サーロインを使ってみよう!」

使用したアメリカン・ビーフ

サーロイン 2kg



1日目

さっぱり食べられる ライトビーフシチュー

アメリカン・ビーフのあっさりした味わいを楽しむため、軽い口当たりのビーフシチューに。ステーキ用にカットしたアメリカン・ビーフは先に表面を焼いておき、最後にルーと一緒にサツと煮て仕上げます。やわらかくジューシーな肉質に感動!



2日目

甘辛いつゆがよく合う サーロインカツの卵とじ

子どもの大好きな卵とじにアレンジ。アメリカン・ビーフをステーキ用にカットして、丸ごとカツにして加えた、ちょっと贅沢なメニューです。脂肪が少ないアメリカン・ビーフは、油で揚げても脂っこくならず、和風の味付けにもよく合います。



3日目

ニンニクをきかせた 野菜たっぷりブルコギ

韓国料理の人気メニュー、ブルコギに挑戦。薄切りにしたお肉を野菜と一緒にタレにつけ込み、フライパンで焼きました。アメリカン・ビーフの濃いうまみで、野菜がもりもり食べられます。キムチと炒めてピリ辛にしてもよさそうです。



4日目

ご飯にも合う! ボリュームサラダ

アメリカン・ビーフを塩、こしょうでソテーし、薄切りにして野菜と合わせてサラダに。マスタード入りのマヨネーズソースでいただきます。お肉は焼いた後アルミホイルで包み、余熱で火を通すのがポイント。よりしっとりやわらかく仕上がります。

チャレンジャーの感想

アメリカン・ビーフは脂肪の量が程よく、さっぱりとしたおいしさで、とても使いやすいお肉です。脂っぽくないので、ステーキ用カットのお肉も1枚ペロッと食べられます。和牛に比べてカロリーが低いので、ダイエットが気になる嫁や子どもにもおすすめです(笑)。詳しいレシピは、私のブログ「SAKE TO RYOURI」(<http://ameblo.jp/kamekichipapa/>)をご覧ください。

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。いいことづくめのお肉です。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

■32号のお料理は、ソースがどれも目新しくておいしかったです。毎号レシピがとてもわかりやすく助かります。お肉大好きな娘もこの冊子のお料理をよく作り、母娘で会話がはずんでいます。ホームページもよく活用しています。(K・Tさん/兵庫県)

■編集部より..親子2代で「Be&Po」をご活用いただき、とてもうれしいです。ホームページには、レシピのほかにキャンペーンなどのお得な情報が盛りだくさん。こまめにチェックしてくださいね。

■「Be&Po」はレシピがたくさん載っていて、とても重宝します。アメリカン・ミートはネット販売しかしていないと思っていました。スーパードなども

購入できるんですね。今度ぜひ買ってみます。(Y・Sさん/愛知県)

■編集部より..アメリカン・ミートが買えるお店は、ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。お肉の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がアメリカン・ビーフ、ポークです。

■レシピにカロリー表示がしてあると、もったいと思います。これからも応援しています。(Y・Wさん/千葉県)

■編集部より..ご意見ありがとうございます。す。「Be&Po」のレシピのカロリーは、ホームページに表示しています。お手数ですがアクセスの上、ご確認ください。

■介護中の母の料理は、やわらかく飲み込みやすいものを心がけています。31号の「やわらか肉豆腐」は、とてもおいしいと好評でした。お肉にまぶした片栗粉のおかげでど越しがよくなり、味、食感ともにとてもよかったです。喜んでくれました。やわらかくてヘルシーなアメリカン・ミートは、高齢者の食事にも向いていますね。勉強になりました。(M・Kさん/神奈川県)

■編集部より..お母様に喜んでいただけただけで光栄です。栄養価の高いアメリカン・ミートは、少量でもバランスよく栄養をとることができます。これからもご家族でどんどん召し上がってくださいね。

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200gを1cm角に切り、玉ネギのみじん切り1個分とともに炒め、クリームコーン缶1缶を加えて、塩、こしょうで味付けします。耐熱皿に移し、上にパン粉、スライスしたトマト1個分のせ、オーブンでパン粉が色付くまで焼きます。(K・Y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!

4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



「Be&Po」4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6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。



クの甘酢ラッキョウ煮」をご紹介します。アメリカン・ポークのかたまり300g、甘酢ラッキョウのつけ汁とつけ汁と同量の水(肉がかぶるくらい)を鍋に入れて煮ます。煮汁が半分になったら、しょう油大さじ2、3を加え、さらに煮ます。煮汁が最初の1/3量になったら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。肉がやわらかくなったら、1cm幅に切った器に盛り、煮汁と甘酢ラッキョウのみじん切りをのせ、からしを添えます。(I・Tさん/東京都)

料理研究家より..煮汁にラッキョウのつけ汁を加えることで、適度な甘みと酸味が加わり、さっぱりとしたおいしさに仕上がりますね。

※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。ご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」4月号 Vol.33(季刊/年4回発行)

発行日/2011年3月1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。