

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.34

July 2011



カンタン!ヘルシー!

おうちで作れる**絶品**アメリカごはん



お知らせ

このたびの東日本大震災において、お亡くなりになられた方々に深く哀悼の意を表します。また、被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。

米国食肉輸出連合会及び米国の畜産業界は、被災された方々の救援と復興をお手伝いさせていただくために、可能な限りの手を尽くしたいと考えております。

弊連合会の会員である米国の畜産農家、食肉関連企業、および食肉業界団体では、被災地のお役に立てていただくよう既に義援金を募り、お送りさせていただきました。

同時に、被災された方々へ温かい食事をお届けできるように、被災地での食事の支援活動や、食材送付の迅速な手配を行っております。さらに、被災地の復興とともに変わるニーズに柔軟に対応し、長期的な支援活動を実施して参ります。

今回私たちは、日本の方々の復興への前向きな姿に深く心を動かされました。アメリカ国民全体が、そして私たちも、日本の復興を信じています。

被災された方々、日本の復興のために日夜働いておられる方々、そしてそのご家族、さらに日本の皆様すべての安全と健康を心よりお祈り申し上げます。



米国食肉輸出連合会
会長/CEO
フィリップ・M・セング



カンタン!ヘルシー!

4 おうちで作れる 絶品アメリカごはん



- 5 アメリカン・ビーフ 肩ロースのローストビーフ
- 6 アメリカン・ポーク 肩ロースのローストポーク
- 7 アメリカン・ビーフ 肩ロースのファヒータ
- 8 アメリカン・ポーク ヒレのブルドポークサンド
- 9 <ブルドポークの和風アレンジ> シャキシャキ照り焼き丼
- 10 アメリカン・ビーフ バラのチャドルベギ
- 11 アメリカン・ポークのベイビーバックリブ
- 12 アメリカン・ビーフ サーロインのNYストリップステーキ
- 13 アメリカン・ポーク ロースのアイオワチョップ
- 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・ミート
何でもQ&A <ポーク編>
- 18 アメリカン・ポークで実現! ヘルシーライフ
- 19 アメリカン・ミートの楽しい情報
- 20 アメリカ食文化紀行
- 21 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
- 22 今回の表紙レシピ
- 23 ウェルカム!
アメリカン・ミートランド

カンタン!ヘルシー!

おうちで作れる

絶品アメリカごはん



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカを代表する食べ物といえば、アメリカン・ビーフ&ポークを使った料理。今回は、中でもとくに親しまれているメニューを、日本向けにアレンジしてご紹介。おいしくてヘルシーなアメリカン・ミートで、気軽にアメリカ気分を味わって!

今回登場するアメリカごはん

チャドルベギ

ローストビーフ

アイオワチョップ

ローストポーク



ファヒータ

ベイビー
バックリブ

プルドポーク
サンド

NYストリップ
ステーキ



アメリカン・ビーフ 肩ロースの

ローストビーフ

ロッキー山脈の裾野に広がるコロラド州は、アメリカ有数の牛の産地。牛たちは、昔ながらのカウボーイたちの手で大切に育てられています。かたまり肉を豪快に調理する本場のローストビーフを、フライパンひとつで手軽に作りましょう。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

噛むほどにおいしさが増すアメリカン・ビーフ。赤身が多い分、煮込みすぎると固くなるので、軽く煮たらあとは余熱で仕上げ。きれいな赤身が残り、味も驚くほどジューシーに。

★材料(4~6人分)★

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり)..... 500g
塩、黒こしょう.....各少々
セロリ.....1/4本
玉ネギ.....1/4個
ニンニク.....1片
サラダ油.....大さじ1/2

[A]

赤ワイン.....60ml はちみつ...大さじ1/2
しょう油.....45ml 塩、こしょう...各少々
味りん.....30ml

紫玉ネギ(薄切り)、ペビーリーフ、粒マスタード
.....各適宜 ※なくても可

★作り方★

- 1: アメリカン・ビーフは冷蔵庫から出しておき、塩、黒こしょうをすりこむ。
- 2: セロリ、玉ネギは薄切りにする。ニンニクは包丁でつぶす。
- 3: フライパンにサラダ油を熱し、1を全体に焼き色がつくように回転させながら5分ほど焼きつける。

- 4: 3に2とAを加え、沸騰したら、肉をとぎ返しながらかき混ぜ弱火で5分ほど煮て火を止め、ふたをして30分おく。
- 5: フライパンから肉を取り出し、好みの厚さに切って器に盛る。煮汁を一度こして再びフライパンに戻し、少し煮詰めてソースにし、肉に添える。あれば紫玉ネギ、ペビーリーフ、粒マスタードを添える。



※よく熱したフライパンで、肉の表面を75度で1分以上加熱することで、腸管出血性大腸菌など熱に弱い細菌は死滅します。小さなお子さんや高齢者の方には、取り分けてよく焼くなど注意してあげてくださいね。



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク 肩ロースの

ローストポーク

肩ロースを英語で「C.T. バット」といいますが、マサチューセッツでは、首都の名前を冠して「ボストン・バット」と呼びます。それほど人々に親しまれている肩ロースをかたまりで焼き上げる、アメリカの代表メニューのひとつです。

★材料(4人分)★

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり) 500g
塩 少々
ガーリックパウダー 小さじ2
ピンクペッパー(ホール) 小さじ2
ローズマリー 3枝
オリーブオイル 大さじ2

【付け合わせ】※好みの野菜でOK

ジャガイモ 中2個 ベビーコーン 8本
小玉ネギ 8個 芽キャベツ 8個
ベビーキャロット 8本

★作り方★

- 1: オーブンを200度に予熱する。アメリカン・ポークは冷蔵庫から出しておく。付け合わせのジャガイモは皮付きのまま、縦6等分に切る。小玉ネギは皮をむく。
- 2: ボウルにアメリカン・ポークを入れ、塩、ガーリックパウダー、ピンクペッパーを入れて手ですり込み、枝から葉をこそげとったローズマリー1枝分をまぶす。最後にオリーブオイル大さじ1をかけ、15分ほどおく。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

オーブンで焼く前に、肉の表面をフライパンでしっかり焼き付け、アメリカン・ポークの濃いうまみを閉じ込めます。肉自体がおいしいので、調味料はシンプルでOK。

- 3: フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、2の全体をこんがり焼き付け、取り出す。同じフライパンに付け合わせの野菜をすべて入れ、全体に油を回す。
- 4: 天板にアルミホイルを敷き、3の肉と野菜、残りのローズマリーをのせ、200度のオーブンで35～40分焼く。
- 5: 肉の中心に竹串を刺して、透明な汁が出たらオーブンから取り出し、肉をアルミホイルで包み、5～10分おく。肉を食べやすい大きさに切り、野菜とともに器に盛る。





アメリカン・ビーフ 肩ロースの ファヒータ

多数の人種が集まるアメリカ。中でも西海岸周辺にはヒスパニック系の人々が
多く住み、独特の食文化が栄えています。トルティーヤで包んで食べるファ
ヒータは、彼らにとって " 母の味 " とも呼べるほどポピュラーなメニューです。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

肉を焼く前にマリネ液に漬けるこ
とで、ジューシーさがさらにアップ。
冷めてもパサつかず、おいしいま
ま。ビーフのうまみで野菜がたっぷ
り食べられ、栄養バランスも◎。

★ 材料 (4人分) ★

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り) 400g
パプリカ(種を除く) 1/2個
玉ネギ 1/4個
ニンニク 1片
塩、こしょう 各少々
トルティーヤ(市販品) 8枚
※バゲットの薄切りや好みのパンでも可
オリーブオイル 適宜
アボカド(皮と種を除く) 1個
サワークリーム 80g

[A]

ライムのしぼり汁 1個分
ニンニク(すりおろす) 1片
はちみつ 小さじ2
クミン、チリパウダー
..... 各少々 ※なくても可
塩、こしょう 各少々
オリーブオイル 大さじ2

[B]

トマト 1個
玉ネギ(みじん切り) 大さじ2
タバスコ 少々
ガーリックパウダー
..... 少々 ※なくても可

★ 作り方 ★

- 1: Aの材料を混ぜ合わせる。アメリ
カン・ビーフは半分の長さに切
り、Aに15分ほど漬け込む。パプ
リカ、玉ネギは5mm幅に切る。
ニンニクはみじん切りにする。
- 2: Bのトマトは半分に切って種を除
き、大きめの角切りにし、残りの
材料と混ぜ合わせる。
- 3: トルティーヤは電子レンジで20
秒ほど加熱し、アルミホイルに
包んで保温しておく。

- 4: フライパンにオリーブオイル
少々を熱し、1のアメリカン・
ビーフを炒めて器に盛る。同じ
フライパンにオリーブオイル
少々を足し、1の野菜を炒め、
塩、こしょうで味をととのえ、器に
盛る。あればライムを添える。
- 5: 2のサルサソースと、5mm幅
に切ったアボカド、サワーク
リームを添え、トルティーヤで
好みの具を巻いて食べる。





★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク ヒレの

ブルドポークサンド

アメリカでおなじみのブルドポークとは、肩ロースを弱火でじっくり加熱し、細かく裂いて食べる調理法。ここでは日本人向けにヘルシーなヒレを使い、短時間で作れるレシピにアレンジ。新感覚のおいしさに注目です！



★材料(4人分)★

アメリカン・ポーク ヒレ……………400g
塩、こしょう……………各少々
キャベツ(太めのせん切り) ……小1/2個

【BBQソース】

ケチャップ、ウスターソース、はちみつ……………各大さじ4
しょう油……………小さじ1
チリパウダー、塩、こしょう……………各少々

【ドレッシング】

マヨネーズ、レモン汁……………各小さじ2
塩、こしょう……………各少々

好みの丸パン……………4個
レタス……………4枚
トマト(1cm厚さの輪切り)……………1個
マヨネーズ、バター……………各適宜

★作り方★

1: アメリカン・ポークは冷蔵庫から出しておく。全体に塩、こしょうをふる。

2: キャベツをサッと水にくぐらせ、シリコンスチーマーに平らに入れて、1をのせる。ふたをして、電子レンジ(500W)で10分加熱する。

※シリコンスチーマーがない場合は、耐熱ボウルに材料を入れ、酒または白ワイン小さじ2をふりかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで4分加熱後、裏返してさらに4分加熱する。

3: 肉の中心に竹串を刺して、透明な肉汁が出たら電子レンジから出し、ふたをしたまま5分おく。

※使用するシリコンスチーマーや電子レンジによって、加熱時間が変わる。肉に竹串を刺して赤い肉汁が出る場合は、さらに1~3分加熱する。

4: 3のキャベツのみを取り出しておく。アメリカン・ポークは、フォーク2本を使ってシリコンスチーマーの中で細かく裂く。BBQソースの材料を混ぜ合わせ、裂いた肉に加えて混ぜる。スチーマーの中の肉汁も一緒に混ぜ合わせる。

5: ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、4で取り出したキャベツの水分を軽くきって加えて混ぜる。

6: 焼いたパンを横半分に切り、断面にバターをぬり、レタス、トマト、4のBBQソースであえた肉、マヨネーズをはさむ。5のサラダや好みでフライドポテト、ピクルスなどを添える。

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◀キャベツの上にアメリカン・ポークをのせて加熱することで、肉の濃いうまみがキャベツにしみ込みます。加熱後のキャベツは副菜のサラダに流用して。



◀肉を裂くときは、アメリカン・ポークのうまみたっぷりの肉汁をからめながら作業を。パサつきを防ぎ、しっとりした口当たりになります。



ブルドポークの和風アレンジ シャキシャキ照り焼き丼

材料(4人分)

P8で作ったブルドポーク…400g カイワレ菜…1/5パック
レタス…4枚 キュウリ…2/3本 ミョウガ…2個 大葉…8枚
サラダ油…大さじ2 ニンニク(みじん切り)…小さじ2 白ごま…少々
ご飯…丼4杯分 からし…少々 ※なくても可

[A] 砂糖…大さじ4 しょう油…大さじ4
味りん…大さじ3 酒…大さじ2 片栗粉…小さじ1

作り方

- 1: カイワレ菜は根元を切り落とす。それ以外の野菜はすべてせん切りにする。
- 2: Aの材料を混ぜ合わせる。
- 3: フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、香りが出たらブルドポークを軽く炒める。2を加えて煮からめ、白ごまをふる。
- 4: 丼にご飯を入れ、カイワレ菜、レタス、キュウリをのせ、3を盛る。ミョウガ、大葉をちらし、好みでからしを添える。



あっさりしているブルドポークは、和風の味付けともよく合います。
野菜がたっぷり食べられる手軽でおいしい丼レシピをご紹介します。



アメリカン・ビーフ バラの

チャドルベギ

アメリカでは移民たちの故郷の味も、人種を超えて愛されています。たっぷりの野菜とともにアメリカン・ビーフを食するチャドルベギは、アメリカ国内のコリアンタウンでも日常的に食べられている料理です。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

赤身の中に脂肪がバランスよく入ったアメリカン・ビーフ バラは、風味が抜群。深い味わいをより楽しむには、香ばしいごま油を使って、両面をサッと手早く焼くのがコツです。

★ 材料 (4~6人分) ★

アメリカン・ビーフ バラ(薄切り) .. 400g
※肩ロースでも可
ニラ..... 5本
サニーレタス .. 12枚 ※サンチュでも可
えごま .. 12枚 ※大葉でも可
キムチ..... 50g
サラダ油..... 適宜

【ごま塩だれ】

ごま油 大さじ4
塩..... 少々

【レモンだれ】

レモン汁..... 1個分
味りん..... 小さじ2
長ネギ(みじん切り)..... 8cm分

【ナムル】

ニンジン(細切りにして軽くゆでる)
..... 小1本
モヤシ(軽くゆでる)..... 200g
砂糖..... 小さじ1
ごま油、塩、こしょう..... 各少々

★ 作り方 ★

- 1: ニラは長さ5cmに切る。
- 2: ナムルのニンジンとモヤシの水けをしぼり、ボウルに入れ、残りの調味料を加えて手でもみ込む。
- 3: ごま塩だれ、レモンだれの材料を混ぜ合わせる。
- 4: フライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ビーフを1枚ずつ両面サッと焼いて器に盛る。野菜、キムチ、ナムルを添え、レタスに好みの具を包み、3のたれをつけて食べる。





★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポークの

ベイベーバックリブ

骨までしゃぶりたくなるバックリブは、アメリカで大人気の部位。約2年前に日本にも上陸し、肉好きグルメの間で「食べたことのないおいしさ!」と評判です。国産豚肉では味わえないジューシーなうまみ、低カロリーのヘルシーさも魅力です。

★材料(4人分)★

アメリカン・ポーク バックリブ……700g(10~12本)
リンゴ(すりおろす)……………1個
※キウイ2個のすりおろしでも可

塩、こしょう……………各少々
パプリカパウダー……………少々 ※なくても可

【BBQソース】

ケチャップ、ウスターソース……………各120ml
はちみつ……………150ml
酢……………大さじ4
しょう油……………大さじ2
ニンニク(すりおろし)……………大さじ1・1/3
チリパウダー、塩、こしょう……………各少々

★作り方★

1: アメリカン・ポークは裏の薄い膜を取り除き、骨と骨の間の肉の部分をフォークで数か所刺しておく。

2: ボウルにBBQソースの材料を混ぜ合わせ、そのうち大さじ8を、オーブンで焼くとき用にとっておく。

3: バットにリンゴを入れ、1を加えてもみ込み、ラップをかけて冷蔵庫で1時間ほどおく。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

アメリカン・ポークのバックリブは、骨付き肉にありがちな脂っぽさがなく、肉の骨離れも抜群! すりおろしたリンゴでマリネすると、肉質がよりやわらかくなります。

4: 3をボウルに移し、塩、こしょう、パプリカパウダーをすり込み、保存袋に2とともに入れ、冷蔵庫で8時間~半日漬け込む。

5: オーブンを200度に予熱する。天板に、あれば網をのせ、4の袋から取り出したアメリカン・ポークと好みの野菜をのせる。肉に2でとっておいたBBQソースをぬり、200度のオーブンで35~40分焼く。

※網にのせて焼くと、たれが焦げるのを防げる。





アメリカン・ビーフ サーロインの

NYストリップステーキ

アメリカン・ビーフと言えば、やっぱりステーキ。アメリカでは日々の食卓にしばしば登場します。毎日のように食べても飽きないのは、ヘルシーでさっぱりしているアメリカン・ビーフだから。本場のおいしさをあなたも体験して。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

肉は、焼く15分前に冷蔵庫から出し、常温にもどしておくこと。肉が冷たすぎると、中までうまく火が入りません。焼くときは、余熱を考慮し、早めに火を止めるのも大切。

★ 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、黒こしょう 各少々
ニンニク 2片
サラダ油 小さじ2
バター 10g

[A]

アーモンド(細かく刻む) 20粒
バジル(細かく刻む) 12枚
塩、こしょう 各少々

★ 作り方 ★

- 1: アメリカン・ビーフに塩、黒こしょうをふる。ニンニクは包丁でつぶす。
- 2: フライパンにニンニクとサラダ油を熱し、香りが出たらニンニクを取り出す。同じフライパンにバターを加えて熱し、アメリカン・ビーフを好みの焼き加減に両面焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- 3: 2のフライパンに、Aのアーモンドとバジルを入れ、塩、こしょうで味をととのえてソースにし、2の肉にかける。
※ステーキはグリルパンで焼くと、より風味が香ばしくなる。

★ おすすめの付け合わせ ★

「ナスの重ね焼き」

ナスとトマトを1cm厚さの輪切りにし、塩、こしょうをふる。フライパンにオリーブオイルを熱し、ナスを両面焼く。その上にトマト、マヨネーズ、バジル、チーズを重ね、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

「コーンピース」

耐熱ボウルに冷凍のコーン、グリーンピース、バターを入れ、塩、こしょうをふり、電子レンジで1分加熱する。





★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク ロースの

アイオワチョップ

豚の生産量がトップクラスのアイオワでは、アメリカン・ポークを厚めにカットし、バーベキューで焼くポークチョップが何よりのごちそう。ナイフを入れれば、驚くほどジューシーでやわらか。ガーリックバターソースが最高！

★材料(4人分)★

アメリカン・ポーク ロース(2.5cm厚さ).....4枚
塩、こしょう.....各少々
オリーブオイル.....小さじ2
水.....大さじ2

【ソース】

ニンニク(みじん切り).....4片
バター.....80g
セージ(みじん切り).....16枚
塩、こしょう.....各少々

★作り方★

- 1: アメリカン・ポークに塩、こしょうをふる。
- 2: フライパン(またはグリルパン)にオリーブオイルを熱し、アメリカン・ポークを入れて中火で2分焼く。焼き色がついたら裏返し、分量の水を加えてふたをし、弱火で4分蒸し焼きにする。
- 3: 肉の中心に竹串を刺し、透明な肉汁が出たらフライパンから取り出し、肉をアルミホイルで包んでおく。

アメリカン・ミートだから
おいしく作れる **Point**

アメリカン・ポークを最後に蒸し焼きにすることで、やわらかさとジューシーさがさらにアップ。焼いたあと、アルミホイルで包んでおくと、余熱でよりしっとり仕上がります。

- 4: ソースを作る。肉汁の残ったフライパンにニンニクを加えて、香りが出るまでフライパンをゆすりながら炒める。バターを加え、溶けて泡状になったらセージを加え、塩、こしょうで味をととのえて火を止める。

- 5: 3の肉を器に盛り、ソース、好みにニンジンのサラダ、グリルした野菜などを添える。
※グリルパンで焼いた場合は、別のフライパンに肉汁とソースの材料を入れて同様にソースを作る。



有名料理人が伝授!

定番料理の基礎とコツ

洋食編



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク ロースの ポークジンジャー

お店の大人気メニューを手軽にアレンジ。丼にするのもおすすめ!

★このレシピの1人分のカロリー比較★



材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース(とんかつ用)
.....4枚(1枚120g)
塩、こしょう.....各少々
オリーブオイル.....大さじ1
酒.....大さじ1

[A]

酒.....20ml
味りん.....10ml
しょう油.....50ml
ニンニク(すりおろし).....1/2片
ショウガ(すりおろし).....1片
玉ネギ(すりおろし).....1/4個
リンゴ(すりおろし).....1/6個

作り方

1: アメリカン・ポークは、赤身と脂肪の間の筋を切り、塩、こしょうをふる。



2: Aの酒と味りんを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、他の材料と混ぜ合わせる。

3: フライパンを白い煙が出るまでよく熱し、オリーブオイルを入れ、1を焼く。こんがり焼き色がついたら裏返す。



4: 肉から出た余分な脂を捨て、香り付けに酒を加える。さらに2を加えて軽く加熱する。肉のみを取り出して器に盛り、煮汁を少し煮詰めてソースにする。あれば焼き野菜を添える。

ここがポイント!

筋を切っておくことで、肉が焼き縮みせずきれいに仕上がる。

ここがポイント!

焼き色は写真を参考に。焦がさないように時々フライパンを揺すりながら、終始強火で加熱することで、中がジューシーに仕上がる。

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/>



アメリカン・ビーフ サーロインの ビーフカツサンド

ジューシーな肉汁が何よりの調味料。チーズ入りでボリューム満点！

★このレシピの1人分のカロリー比較★

エネルギー (kcal)

アメリカン・
ビーフ
で作った場合

805

和牛
で作った場合

1153

400 800 1200

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 (1枚 250g)
モッツアレラチーズ
(またはピザ用チーズ) …… 80g
塩、黒こしょう …… 各適宜
揚げ油 …… 適宜

【衣】

小麦粉 …… 適宜
卵 …… 1個
粉チーズ …… 大さじ3 ※なくても可
パン粉 …… 2カップ

トマト (輪切りにして塩をふる) …… 1個
レタス (パンのサイズにちぎる) …… 適宜
食パン …… 4枚
バター、マスタード …… 各適宜
※マスタードはなくても可

【ソース】

ウスターソース …… 大さじ1
ケチャップ …… 大さじ1
粒マスタード …… 小さじ1 ※なくても可

作り方

- 1: アメリカン・ビーフにラップをかけ、全体を空き瓶などでたたいて厚みが半分になるまでのばす。ラップを外し、塩、黒こしょうをふる。
- 2: モッツアレラチーズを小さくちぎり、1の片側にのせる。肉を半分に折ってチーズを包み、肉の外側にも塩、黒こしょうをふる。
- 3: 2に小麦粉、溶き卵、粉チーズを加えたパン粉を順にまぶしつける。衣の上から全体を手で押さえて、パンのサイズに形をととのえる。
- 4: フライパンに揚げ油を1cmの深さに入れ、160度の低温に熱する。3を入れてじっくり揚げ焼きにし、片面がキツネ色になったら裏返し、もう片面も同様に焼く。
- 5: パンは軽く焼き、片面にマスタードを混ぜ合わせたバターをぬる。ソースの材料は合わせておく。
- 6: パンにレタス、トマトをのせてソースをかけ、4をのせてさらにソースをかける。もう1枚のパンではさみ、しっかり手で押さえる。半分に切り、器に盛る。あれば刻んだパセリをふる。



ここがポイント！

薄くのばす
ことで、少ない油
でも火が入りやす
くなる。



ここがポイント！

低温でじっく
り揚げ焼きにすること
で、肉とチーズに
適度に火を通す。

知りたい!

教えて!



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ミート

何でもQ&A

ポーク編

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・ポークは日本で
どのくらい食べられているの?

A. 日本への輸入量は
6年連続No.1です。



うまみたっぷりの味わいと、ジューシーでやわらかな肉質が魅力のアメリカン・ポーク。おかげさまで日本での輸入量はどの国よりも多く、6年連続でNo.1となっています。現在、日本に輸入されているチルド（冷蔵）ポークの約7割がアメリカン・ポークです。さらに輸入量は毎年増加しており、昨年は前年と比較すると、約4%増えています。

Q. アメリカン・ポークの食べごろは?

A. スーパーに並ぶころに
もっともおいしくなります。



野菜や果物のように、お肉も新鮮なほうがおいしいと思われがちですが、決してそうではありません。ある程度熟成期間を経たお肉のほうが、風味も味わいもアップするのです。アメリカン・ポークの多くは、アメリカから2週間かけてチルド（冷蔵）状態で運ばれます。この期間にお肉が程よく熟成され、ジューシーさとうまみがぐんとアップします。そして日本のスーパーに並ぶころが、一番の食べごろとなるのです。

Q. アメリカン・ポークは
どんなところで育つの?

A. 世界有数の
広大な穀倉地帯です。

アメリカン・ポークは、肥沃な土地と豊かな水量に恵まれた、アメリカ中西部の広大な穀倉地帯で育ちます。農場には日本よりはるかに大きい豚舎が並び、豚は成長段階ごとに分けられ、飼育されています。生産者は、豚舎の温度や換気などの衛生面を常に厳しく管理しながら、愛情たっぷりに豚を育てています。そんな恵まれた環境で育った豚たちは、健康そのもの。だから、アメリカン・ポークのジューシーなおいしさが生まれるのです。



安心・安全の秘密

Q. 日本政府の安全対策を教えてください。

A. 食品衛生法に適合しているかどうかを検査します。

日本で販売される食品は、国産・輸入を問わず、すべて厚生労働省が定める食品衛生法に適合してはなりません。アメリカン・ポークなどの輸入食品に関しては、厚生労働省が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を検査します。ここで問題が見つ

かると、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。ですから安心してお召し上がりいただけます。



Q. 日本での違反对策はどうしているの？

A. 検査官が厳しい指導を行っています。

日本で輸入食品に上記の食品衛生法の違反が見つかったときは、すべて廃棄または輸出国への返送などの措置がとられ、日本の市場に流通することはありません。違反者や違反企業の名前も公表され、検査官の指導のもとで改善策の実施が求められます。悪質な違反があれば、極刑として国単位での輸入禁止もあり得ます。つまり、違反することで経済的に大きな損失を被り、社会的な信用もなくなってしまうのです。そのため、生産者も加工業者も、細心の注意を払ってアメリカン・ポークを生産しています。



Q. アメリカン・ポークって安全なの？

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、加工業者、政府が独立した立場と基準で、アメリカン・ポークの安全を管理しています。生産者は安全な豚肉を生産するために、自ら「豚肉品質保証 (PQA プラス) プログラム」を開発し、実践しています。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。さらに日本向けの豚肉には、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。



Q. アメリカン・ポークは何を食べているの？

A. 生産者自らが作る安全な飼料です。

アメリカン・ポークの生産者の多くは、豚の飼料となるトウモロコシや大豆も作っています。水量に恵まれた豊かな自然の中で、多くの生産者が自ら作った栄養価の高い飼料で豚を育てているのです。自分で飼料を作ること、必要以上に農薬を使うこともなく、出どころのわからない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。



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・ポークで実現！

ヘルシーライフ

毎日の食事にアメリカン・ポークを取り入れて、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。

気分がふさいだら
アメリカン・ポークの出演

うつとうしい梅雨のシーズン。なんとなく気分が晴れないときは、アメリカン・ポークを食べることをおすすめします。アメリカン・ポークに多く含まれる必須アミノ酸のトリプトファンには、精神を安定させ、イライラをやわらげる働きがあります。積極的にとり入れて、この時期を上手にのりきりたいですね。

また、最近の研究では、アメリカン・ポークなどの食肉に含まれる脂肪酸は、幸福感をもたらすものになっていると報告されています。おいしいアメリカン・ポークメニューで、梅雨のじめじめ気分を吹き飛ばしましょう！

夏バテに効く栄養素は
鶏肉の7倍！

もうすぐ暑い夏がやってきます。毎年夏バテに悩まされる人も多いのでは？夏バテと聞いて思い浮かぶのは、「食欲がなくなる」という症状。だからと言ってあっさりしたものばかり食べていたのでは、栄養が不足します。アメリカン・ポークには、炭水

化物をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1が豊富に含まれています。鶏肉と比較すると、その含有量は約7倍！200g食べれば、成人に必要なビタミンB1の1日の摂取量をまかなえます。冷しゃぶにしてごはんのおかずにしたり、そうめんのにせれば、効率よく栄養をとることができますよ。アメリカン・ポークをたくさん食べて、夏バテを撃退しましょう。

今年の夏こそ
健康的にダイエット！

薄手の服装が多くなってスタイルが気になるこの時期、アメリカン・ポークはスリムな身体作りにも役立ちます。ロース肉の場合、アメリカン・ポークは国産豚肉に比べ、エネルギーは約2/3、脂質は約1/3ととてもヘルシーなのです。

また、ダイエット中に陥りやすい貧血を予防するビタミンB12が豊富。とくに肩ロースには他の部位の約3倍ものビタミンB12が含まれています。健康的にやせたい人は、毎日の食事にアメリカン・ポークを取り入れましょう。

アメリカン・ポークの
パワーがさらにUPする
野菜



カボチャ

身体のさびを防ぐβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが一度にとれる栄養満点のカボチャ。体内の免疫機能の働きを保つ亜鉛が豊富なアメリカン・ポークとともに調理すれば、アンチエイジングや生活習慣病予防の効果が期待できます。カボチャのワタにも栄養が詰まっているので、一緒に調理しましょう。



ジャガイモ

ジャガイモには、しみの予防やコラーゲンの生成に欠かせない、女性にうれしい美容成分のビタミンCがたっぷり詰まっています。良質なたんぱく質や、同じく「美容ビタミン」と呼ばれるビタミンB2の豊富なアメリカン・ポークと組み合わせれば、肌荒れや髪のトラブルを防止するのに効果的です。



ナス

ナスの紫色は、ナスニンという色素によるもの。アメリカン・ポークには、体内で有害な物質の分解を促すビタミンB2が豊富に含まれているので、組み合わせると、がんや動脈硬化の予防に効果が期待できます。ナスは変色しやすいので、調理寸前に切り、すぐに水にさらしてアクを抜きましょう。

超人気ブロガー、てんきち母ちゃん監修

季節のイベントが**10倍** 楽しくなる!

「アメリカン・ミートで Enjoy the Season」



もうすぐ夏休み。バーベキューにホームパーティーなど、大勢で食事をする機会も増えますね。そんなときに活躍するのが、ごちそう感たっぷりのアメリカン・ビーフ&ポーク!

USMEFのホームページで好評連載中のこのコーナーでは、てんきち母ちゃんがアメリカン・ミートを使ったイベントレシピを提案しています。イベントにちなんだ写真やエピソードをお送りいただくと、アメリカン・ミートが当たるキャンペーンも実施中。ご応募お待ちしております!



ホームページのアドレスは <http://www.americanmeat.jp/> まで!

赤ちゃん和妈妈にたくさんの笑顔を!



おめでたビーフ プレゼントキャンペーン実施中!

2011年にママになった方、そしてその周りの方に向けて、アメリカン・ビーフのプレゼントキャンペーンを実施中。ジューシーでおいしいアメリカン・ビーフで、たくさんの笑顔が生まれることを願って!

：キャンペーン期間：

2012年1月30日(月) まで

2011年に
赤ちゃんが生まれた方へ



2011年に赤ちゃんが生まれたママは、赤ちゃんとの2ショット写真をメールでお送りください。お送りいただいた方の中から抽選で毎月10名様に、アメリカン・ビーフの詰め合わせをプレゼントします。

※赤ちゃんは2人目以降でもOKです。



PC、ケータイから応募できます。

ケータイで応募する場合、上のQRコードを読み込んで携帯サイトにアクセスしてください。もしくは、ケータイから「おめでたビーフ」と検索してね!

2011年に赤ちゃんが生まれた
お友だちがいる方へ



2011年に赤ちゃんが生まれたお友だちのTwitterアカウントに向けて、グリーティングカードを作成し、「おめでとう」のメッセージを送ってください。カードの送り手と受け手の中から抽選で毎月20名様に、アメリカン・ビーフの詰め合わせをプレゼント!

※グリーティングカードを送るにはTwitterのアカウントが必要です。

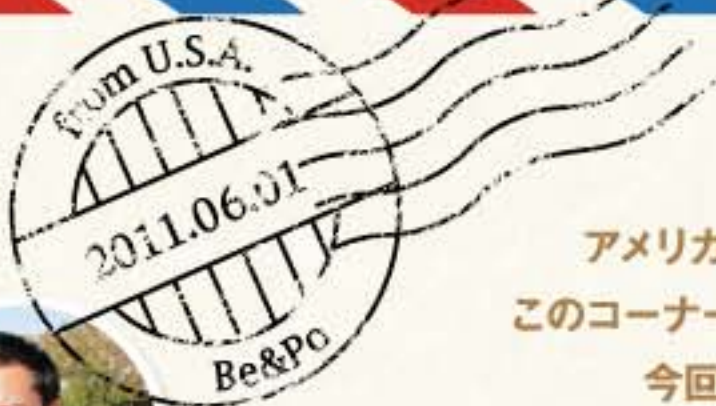
ツイッターから応募できます。

詳しくはホームページで!

恭子・ウィリアムスさん



▲上が息子のハリー、下が
主人と娘のマコです



アメリカン・ミートの本場では、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、実際にアメリカで暮らしている方に現地の食生活を紹介してもらいます。今回登場してくれたのは、ロサンゼルス郊外のリバーサイド市に住む恭子さんです。

Hello!

from U.S.A.

アメリカ食文化紀行

～かたまり肉を豪快に調理するのがアメリカ流～

フレッシュなオレンジで肉料理がグレードアップ

私の住むリバーサイド市はカリフォルニア州にあり、ロサンゼルス国際空港から車で約1時間の場所です。小学5年生の娘、高校1年生の息子、夫と4人で暮らしています。

リバーサイド市一帯は、州の名産品である柑橘系フルーツの産地として有名で、あちこちにオレンジやレモンがたわわに実る畑があります。わが家の庭でもオレンジやレモンがたくさん収穫でき、ジュースやデザートはもちろん、アメリカン・ビーフやポークの料理にもふんだんに使います。

アメリカのスーパーではアメリカン・ビーフやポークはかたまりで売られていて、日本にあるような薄切り肉はほとんど見かけません。値段がびっくりするほど安いので、気軽にかたまり肉の料理にチャレンジできます。肉のうまみが濃いのにあっさりしているので、子どもでもボリューム満点の肉料理をペロッと食べてしまうんですよ。

今回は、娘と一緒に作ったアメリカン・ビーフの料理を紹介しますね。娘が命名したその名も、「オレンジビーフの遊園地」。オレンジの甘い香りとこしょうのピリッとした辛さのバランスが抜群です。少しアレンジを加えれば、メキシカンスタイルの「カルネ・アサダ」になりますよ。



◀アメリカのスーパーの肉売り場です。肉はキロ単位の大きなかたまりで売られています。

▶この日、スーパーの入口では、アメリカン・ビーフや、ポークのソーセージが売られていました。食欲をそそられます！



◀街のあちこちにこのような柑橘系フルーツの専門店があります。

▶6月の主人の誕生日パーティーの様子。子どもたちが折り紙で作ったケーキやお寿司をプレゼントしました。



▲よく行くレストランの看板。「午後4時以降は子ども無料」と書いてあります。



▲独立記念日をお祝いするグッズ売り場です。

アメリカ独立記念日は、BBQと花火で大盛り上がり！

わが家では、火曜か水曜によく近所のレストランで外食をします。というのは、そのレストランでは火曜と水曜は午後4時以降、10歳以下の子どもが無料になるからです。アメリカでは多くのレストランにこのようなサービスがあり、食べざかりの子どもがいる家はとても助かります。

7月4日には、アメリカ全土が大いに盛り上がる国民的祝日、アメリカ独立記念日があります。この日のメインイベントは豪華なBBQパーティーと、夜9時に各地でいっせいに打ち上げられる花火です。マーチングソングに合わせて花火が打ち上げられる様子は迫力満点！また、お店には星条旗カラーでデザインされたグッズがたくさん並び、とてもにぎやかです。

3月の東日本大震災は、アメリカでも大きなニュースになりました。私たちもアメリカの地から、一日でも早い日本の復興を願っています。がんばれ、日本！



わが家オリジナルの
ビーフレッシュを
ご紹介

「オレンジビーフの遊園地」

材料

アメリカン・ビーフ…約500g
オレンジ…大4個
オリーブオイル、塩、こしょう…各適宜
赤パプリカ…1個 黄パプリカ…2個
ハーブ…適宜

作り方

アメリカン・ビーフとパプリカを細切りにし、オリーブオイルで炒め、オレンジ3個分の果汁、塩、こしょうで味付けします。皿に盛り、くし形切りにしたオレンジ1個分、ハーブを飾ります。



炒めるときに玉ネギをプラスし、トマト、アボカドとともにトルティーヤで巻くと「カルネ・アサダ」になります。レモンやライムをしぼるとまたおいしいです。

READER'S DIARY

今回の
チャレンジャー



菊入なかよ さん

ともに愛知出身の夫と、神奈川でのんびり2人暮らし。現在、「食材に感謝を、料理に愛情を」をモットーに、自宅で少人数制の料理教室を開催。

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。今回のチャレンジャーは、自身で料理教室を主宰し、料理雑誌でも活躍中の菊入さん。アメリカン・ポークヒレのアレンジ術をご紹介します。



★豚肉輸入量6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・ポーク

ヒレ 2kg



1日目

故郷・名古屋の名物料理 「味噌カツ」で堪能

初日のメニューは、主人と相談し、ソウルフードの「味噌カツ」に決定。衣に白ごまを混ぜると香ばしさが加わり、八丁味噌ペースの甘い味噌だれにととてもよく合います。ヒレのふんわりやわらかい口当たりに、主人とともに「おいしい!」と感動。



2日目

野菜とともにオーブンで蒸し焼き 大鍋一杯を一度で完食!

ヒレを塩、こしょう、ハーブ、オイルで一晩マリネし、フライパンで焼いたあと、野菜と一緒に鍋に入れてオーブンで蒸し焼きに。300gのお肉も山盛りの野菜も、主人とともに一度でペロリ。それでも翌日、まったく胃にもたれないのに驚き!



3日目

スチームケースで作る 手軽なブルドポークペンネ

今回、アメリカにはブルドポークという料理があることを知ったので、さっそく挑戦。スチームケースに材料を入れ、電子レンジで加熱。そのあとヒレは細かく裂いて、しょう油で味付けします。ホームパーティーで友人に大好評でした。



4日目

最終日は中華にアレンジ 角切りにしてちまきに

洋食アレンジが続いたので、最終日は中華に。思いつきでちまきを作ってみたら、これが大成功!いつもはバラで作るのですが、ヒレだとあっさり上品なおいしさに。冷めても脂が気にならないので、翌日のお弁当にも持って行きました。

チャレンジャーの感想

アメリカン・ポークのヒレは肉質がやわらかく、ふんわりした食感が魅力的。うまみが濃いのにカロリーがとても低いので、たくさん食べても罪悪感が生まれません(笑)。ただ、加熱しすぎると固くなってしまうので、火加減の調節には少し苦労しました。火力を細かく変えながら、なんとかベストな状態に仕上げられてうれしかったです。

菊入さんのレシピは、ご自身のブログの他、USMEFのホームページのレシピコーナー <http://americanmeat.jp/csm/recipe/bepo/pork.html>でも紹介しています。ぜひご覧くださいね!

※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



RECIPE

今回の
表紙レシピ

上／アメリカン・ビーフ 肩ロースの
フィリーズチーズステーキサンド

下／アメリカン・ポーク ヒレの
ブルドポークとポテトのサラダ

「アメリカン・ビーフ 肩ロースのフィリーズチーズステーキサンド」

材 料 (4個分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り)..... 300g
玉ネギ 1/4個
パプリカ 2個
マッシュルーム(スライス・缶詰) 30g
サラダ油 大さじ1

[A]

塩、こしょう..... 各少々
ガーリックパウダー 少々 ※なくても可
ウスターソース 大さじ1・1/2

ロールパン 8個
バター 大さじ2
チェダーチーズ(スライス) 8枚
チリパウダー 少々 ※なくても可

作 り 方

1. アメリカン・ビーフは1/3の長さに切る。玉ネギは薄切り、パプリカは細切りにする。マッシュルームは汁けをきる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、アメリカン・ビーフ、玉ネギ、パプリカ、マッシュルームの順に加えて炒め、Aで味付けする。
3. ロールパンは横半分に切り、断面にバターをぬる。下のパンに2、チェダーチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。あればチリパウダーをふり、上のパンをのせ、器に盛る。

「アメリカン・ポーク ヒレのブルドポークとポテトのサラダ」

材 料 (4人分)

P8で作ったブルドポーク 200g
ジャガイモ 小3個
アスパラガス 2本
クリームチーズ(またはプロセスチーズ) 20g

[A]

マヨネーズ 小さじ2
粒マスタード 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/2
塩、黒こしょう 各少々

作 り 方

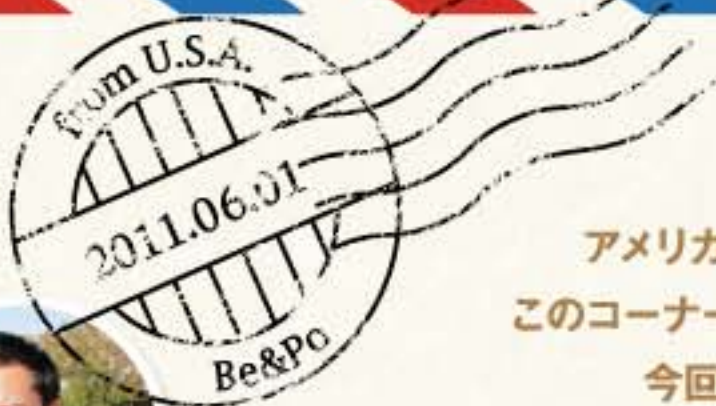
1. ジャガイモは皮付きのままよく洗う。アスパラガスは根元の固い部分の皮をピーラーでむく。
2. シリコンスチーマーにジャガイモを入れ、電子レンジで4分加熱する。一度取り出して裏返し、アスパラガスを加えてさらに1分加熱する。
3. ジャガイモの粗熱がとれたら皮をむき、6等分に切る。アスパラガスは6等分のななめ切りにする。
4. ボウルにブルドポーク、3の野菜、Aを入れて混ぜ合わせ、最後にクリームチーズを手でちぎりながら加えて混ぜる。あればレタス、ミニトマトとともに器に盛る。

※シリコンスチーマーがない場合は、耐熱ボウルに野菜を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで同様に加熱する。

恭子・ウィリアムスさん



▲上が息子のハリー、下が
主人と娘のマコです



アメリカン・ミートの本場では、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、実際にアメリカで暮らしている方に現地の食生活を紹介してもらいます。今回登場してくれたのは、ロサンゼルス郊外のリバーサイド市に住む恭子さんです。

Hello!

from U.S.A.

アメリカ食文化紀行

～かたまり肉を豪快に調理するのがアメリカ流～

フレッシュなオレンジで肉料理がグレードアップ

私の住むリバーサイド市はカリフォルニア州にあり、ロサンゼルス国際空港から車で約1時間の場所です。小学5年生の娘、高校1年生の息子、夫と4人で暮らしています。

リバーサイド市一帯は、州の名産品である柑橘系フルーツの産地として有名で、あちこちにオレンジやレモンがたわわに実る畑があります。わが家の庭でもオレンジやレモンがたくさん収穫でき、ジュースやデザートはもちろん、アメリカン・ビーフやポークの料理にもふんだんに使います。

アメリカのスーパーではアメリカン・ビーフやポークはかたまりで売られていて、日本にあるような薄切り肉はほとんど見かけません。値段がびっくりするほど安いので、気軽にかたまり肉の料理にチャレンジできます。肉のうまみが濃いのにあっさりしているので、子どもでもボリューム満点の肉料理をペロッと食べてしまうんですよ。

今回は、娘と一緒に作ったアメリカン・ビーフの料理を紹介しますね。娘が命名したその名も、「オレンジビーフの遊園地」。オレンジの甘い香りとこしょうのピリッとした辛さのバランスが抜群です。少しアレンジを加えれば、メキシカンスタイルの「カルネ・アサダ」になりますよ。



◀アメリカのスーパーの肉売り場です。肉はキロ単位の大きなかたまりで売られています。

▶この日、スーパーの入口では、アメリカン・ビーフや、ポークのソーセージが売られていました。食欲をそそられます！



◀街のあちこちにこのような柑橘系フルーツの専門店があります。

▶6月の主人の誕生日パーティーの様子。子どもたちが折り紙で作ったケーキやお寿司をプレゼントしました。



▲よく行くレストランの看板。「午後4時以降は子ども無料」と書いてあります。



▲独立記念日をお祝いするグッズ売り場です。

アメリカ独立記念日は、BBQと花火で大盛り上がり！

わが家では、火曜か水曜によく近所のレストランで外食をします。というのは、そのレストランでは火曜と水曜は午後4時以降、10歳以下の子どもが無料になるからです。アメリカでは多くのレストランにこのようなサービスがあり、食べざかりの子どもがいる家はとても助かります。

7月4日には、アメリカ全土が大いに盛り上がる国民的祝日、アメリカ独立記念日があります。この日のメインイベントは豪華なBBQパーティーと、夜9時に各地でいっせいに打ち上げられる花火です。マーチングソングに合わせて花火が打ち上げられる様子は迫力満点！また、お店には星条旗カラーでデザインされたグッズがたくさん並び、とてもにぎやかです。

3月の東日本大震災は、アメリカでも大きなニュースになりました。私たちもアメリカの地から、一日でも早い日本の復興を願っています。がんばれ、日本！



わが家オリジナルの
ビーフレッシュを
ご紹介

「オレンジビーフの遊園地」

材料

アメリカン・ビーフ…約500g
オレンジ…大4個
オリーブオイル、塩、こしょう…各適宜
赤パプリカ…1個 黄パプリカ…2個
ハーブ…適宜

作り方

アメリカン・ビーフとパプリカを細切りにし、オリーブオイルで炒め、オレンジ3個分の果汁、塩、こしょうで味付けします。皿に盛り、くし形切りにしたオレンジ1個分、ハーブを飾ります。



炒めるときに玉ネギをプラスし、トマト、アボカドとともにトルティーヤで巻くと「カルネ・アサダ」になります。レモンやライムをしぼるとまたおいしいです。



「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」7月号 Vol.34(季刊/年4回発行)

発行月/2011年6月 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。