

アメリカン・ミートの
おいしいスタイル

Be&Pe

Taste of
America

ビー・アンド・ペ

10

vol.35

October 2011



アメリカン・ミートで作る!

3ステップのお手軽フレンチ

RECIPE

今回の
表紙レシピ



上／アメリカン・ビーフ ショートリブとズッキーニのソテー

下／アメリカン・ポーク バックリブとジャガイモ、アスパラガスのオーブン焼き

「アメリカン・ビーフ ショートリブとズッキーニのソテー」

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(焼肉用)	24枚
ズッキーニ	2本
玉ねぎのみじん切り	1/2個分
ミニトマト	8個
黒オリーブ(輪切り)	12個
オリーブオイル、バルサミコ酢	各適宜
塩、こしょう	各少々
ルッコラ	適宜

作り方

1. ズッキーニは縦半分に切り、火が通りやすいように断面に格子状の切り目を入れる。玉ねぎは水にさらし、水けをしぶる。ミニトマトは半分に切る。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1を強火で熱し、ズッキーニを両面焼いて中まで火を通し、取り出す。同じフライパンに同量のオーリーブオイルを足し、塩、こしょうをふったアメリカン・ビーフを両面サッと焼く。
3. 器に、ズッキーニを断面を上にしてのせ、アメリカン・ビーフ、玉ねぎ、ミニトマト、オリーブ、ルッコラを順にのせ、オリーブオイルとバルサミコ酢をかける。

「アメリカン・ポーク バックリブとジャガイモ、アスパラガスのオーブン焼き」

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ	16本
ジャガイモ	小8個
アスパラガス	8本
塩、こしょう	各少々
ドライトマトのオイル漬け	8個
サラダ油	大さじ1

作り方

1. アメリカン・ポークは焼く20分前に冷蔵庫から出しておく。ジャガイモは皮付きのまま半分に切る。アスパラガスは根元の固い部分とはかまを除き、ななめに切る。
2. アメリカン・ポークに塩、こしょうをふる。フライパンにサラダ油を強火で熱し、アメリカン・ポークとジャガイモを焼き色がしつかりつくまでソテーする。
3. オーブンの天板に2を並べ、220度で10～15分、ジャガイモに火が通るまで焼く。いったん取り出してアスパラガスをのせ、再びオーブンで5分ほど焼き、最後にドライトマトをのせる。

Be&Po Taste of America
ビーアンドポ

「Be&Po」10月号

Vol.35



肉料理の達人!
「ル・ブルギニオン」菊地美升さんに習う



アメリカン・ミートで作る!

4 3ステップのお手軽フレンチ

アメリカン・ビーフ 肩ロースとニンジンの煮込み

6 アメリカン・ポーク ヒレのやわらかソテー クレープ包み

8 Be&Poインタビュー 前編

レストランでも愛用しているアメリカン・ビーフ
あっさりしているのにうまみが濃いのが魅力です



9 アメリカン・ビーフ ショートリブのバスク風煮込み

10 アメリカン・ポーク 肩ロースとカブのグラッセ

12 20分で作れる!

アメリカン・ミートの早ウマフレンチレシピ

13 Be&Poインタビュー 後編

フレンチの主役はボリューム満点のビーフ&ポーク
上品な味わいのアメリカン・ミートは日本人にぴったり

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 <ビーフ編>

18 アメリカン・ビーフで実現! ヘルシーライフ

19 東日本大震災により被災された方々への
支援活動について

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 ウエルカム!

アメリカン・ミートランド





アメリカン・ビーフ



肩ロースとニンジンの煮込み

濃厚な味わいのアメリカン・ビーフ 肩ロースは、少なめの水で煮込

んでうまみをより凝縮。肉汁をたっぷり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)	360g
塩、こしょう	各少々
ニンジン	2本
玉ねぎ	1個
オリーブオイル	大さじ2
バター	20g
パセリのみじん切り	少々

作り方

- 1 アメリカン・ビーフは小指大の棒状に切り、塩、こしょうをふる。ニンジンは5mm厚さのいちょう切りに、玉ねぎは縦半分に切り、2mm厚さの薄切りにする。フライパンにオリーブオイル大さじ1を強火で熱し、アメリカン・ビーフを表面の色が変わるまでソテーし、取り出す。
- 2 厚手の鍋に残りのオリーブオイルを強火で熱し、玉ねぎを炒める。しなりしたらニンジンを加えて2分ほど炒め、1のアメリカン・ビーフを加える。
- 3 2にひたひたよりやや少なめの水(分量外)を注ぎ、落としぶたをして20~30分、ニンジンがやわらかくなるまで弱火で煮る。仕上げにバターを加え、器に盛り、パセリをふる。

アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◆小指大の棒状に切ることで、アメリカン・ビーフの適度な歯ごたえが楽しめ、煮込んでもジューシーなうまみが損なわれません。

▶煮込むときの水分量は、アメリカン・ビーフや野菜が顔を出しているくらいがベスト。少なめの水で煮ることで、煮汁もうまみたっぷりに。



ミシュランガイド東京で3年連続で星を獲得。
肉料理を得意とする菊地美升さんに、家庭で
作れる手軽なフレンチを教えていただきます。

Special Topic

[卷頭]
特集

肉料理の達人!
「ル・ブルギニオン」
菊地美升さん
に習う

3ステップのお手軽フレンチ

アメリカン・ミートで作る!



「ル・ブルギニオン」シェフ
菊地美升さん



アメリカン・ポーク



★豚肉輸入量6年連続No.1

ヒレのやわらかソテークレープ込み

甘くない生地で具材を包んでいただく、フランス風の食事クレープ。

アメリカン・ポーク ヒレを主役にして、おもてなしにもぴったりの華やかな一皿に。

材料(4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ(かたまり) 320g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ1

【クレープ生地】

薄力粉 90g
強力粉 20g
グラニュー糖 10g
塩 ひとつまみ
卵 50g
牛乳 250ml
溶かしバター 30g
バター(焼用) 適宜

【トッピング】※好みのものでOK

紫玉ネギ(薄切りにして水にさらし、しぼる) 1/2個
トマト(一口大に切る) 1個
ツナ缶 小1缶
黒オリーブ 20個
モッツァレラチーズ(一口大に切る) 80g
ゆでブロッコリー(一口大に切る) 適宜
アルファルファ 適宜

作り方

ステップ1 クレープを作る。粉類は合わせてふるい、グラニュー糖、塩とともにボウルに入れて混ぜる。別のボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、粉類のボウルに少しづつ加えて混ぜる。溶かしバターを加えて混ぜ、できれば冷蔵庫で一晩ねかせる。

ステップ2 フライパンにバターを中火で熱し、クレープ生地をお玉1杯分ずつ流して薄くのばし、表面が乾いてきたら裏返し、取り出す。生地がなくなるまでこれをくり返す。

ステップ3 アメリカン・ポークは6~7mm厚さの輪切りにし、塩、こしょうをふる。サラダ油を熱したフライパンで、両面を強火で焼いて中まで火を通す。器に焼いたクレープとトッピングを盛り合わせ、クレープでアメリカン・ポークと好みのトッピングを巻いて食べる。



アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



◆生地に強力粉を加え、一晩ねかせると、ちっと弾力のあるクレープに。肉質がやわらかいアメリカン・ポークによく合います。



▶脂肪が控えめなアメリカン・ポークヒレを焼くときは、「強火で短時間」がポイント。バサつきを防ぎ、ジューシーに仕上がります。





前編

レストランでも愛用しているアメリカン・ビーフ あつさりしているのにうまみが濃いのが魅力です



「ル・ブルギニオン」
シェフ
菊地美升さん

PROFILE

25歳でフランスに渡り、ブルゴーニュやモンペリエなどで修業を積む。2000年に「ル・ブルギニオン」を開店。ミシュランガイド東京では3年連続で星を獲得し、中でも肉料理には定評がある。

肉 本来のおいしさがある
アメリカン・ミートには
シンプルな調理法がマッチ

フレンチというと、家庭で作るのは難しいと思われがちです。でも、本場のフランスでも家庭では料理にそれほど手間をかけません。

肉に塩、こしょうをして焼くだけ、あるいは焼いて煮るだけ、というシンプルな料理がほとんどで、手の込んだ料理はレストランで楽しむのが主流です。

調理法がシンプルな分、素材の味がストレートに出るので、食材選びが重要になります。その

点、アメリカン・ミートはビーフ、ポーク、それぞれに肉本来のうまみがあり、塩、こしょうだけでも十分おいしいので、手軽なフレンチにぴったりの食材だと思います。薄切り肉だけでなく、豪快なかたまり肉を使ったメニューにもぜひトライしてほしいですね。

ジ ユーシーで
赤身と脂肪のバランスが抜群のアメリカン・ビーフ

僕が初めて働いた日本のレストランも、フランスで最初に修業をしたお店も、流行にのるのではなく伝統的なスタイルを貫く店でした。その影響で、今でも僕はアレンジをあまり加えない本場に忠実なフレンチにこだわっています。

店で出している「ブフ・ブルギニオン（牛の赤ワイン煮込み）」は、かたまりの牛肉をじっくり煮込むまさにクラシックなメニュー。この料理は、おいしい牛肉とブルゴーニュワインが味の決め手になりますが、うちでの込んだ料理はレストランで楽しむのが主流です。

で、じっくり時間をかけて煮込むとくずれるほどにやわらかくなるんです。ややボリュームのあるメニューなのですが、アメリカン・ビーフはあつさりしているので、女性のお客様にも「最後まで食べ飽きない味！」と大好評です。

部位の種類が豊富なアメリカン・ポークは料理の楽しみが広がります

アメリカン・ポークは、ヒレやバラ、肩ロースのほか、国産豚肉では流通していないバツクリブもあり、調理法を考えるのが楽しい食材ですね。今回、サラダからクレープまで、バラエティに富んだ料理をご紹介できただのも、部位の種類が豊富なアメリカン・ポークだからこそ。

実際に調理してみて、国産豚肉とは肉質が全然違うことを実感しました。脂肪が少なくあつさりしているのに、しっかりと肉のうまみを感じます。肉のきめが細かく、非常にやわらかいのも大きな特長。これをきっかけに、アメリカン・ポークを使ったレパートリーがどんどん広がりそうです。





アメリカン・ビーフ



ショートリブの バスク風煮込み

バスク地方の郷土料理を、ジューシーなアメリカン・ビーフでアレンジ。パプリカの甘みとトマトの酸味が、肉のうまみをいっそう引き立てます。

アメリカン・ミートだから おいしく作れる Point

▶アメリカン・ビーフは最初にソテーしてあるので、煮込む時間は5分でOK。加熱時間を短くして、ジューシーでやわらかな食感を残します。



材料(4人分)

アメリカン・ビーフ ショートリブ(薄切り) ……	360g
※肩ロースでも可	
塩、こしょう ……	各少々
玉ねぎ ……	1/2個
パプリカ(赤) ……	2個
オリーブオイル ……	大さじ2
トマトの水煮缶 ……	1缶
生クリーム ……	50ml
十五穀米(白飯でも可) ……	適宜

作り方

ステップ 1 アメリカン・ビーフは塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りに、パプリカは縦に細切りにする。フライパンにオリーブオイル大さじ1を強火で熱し、アメリカン・ビーフを色が変わるまでソテーし、取り出す。

ステップ 2 別の鍋に残りのオリーブオイルを強火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらパプリカを加えて軽く炒め、トマトの水煮缶を加え、ふたをして10~15分煮る。

ステップ 3 1のアメリカン・ビーフを加えてさらに5分ほど煮たら、生クリームを加えて火を止める。器に十五穀米とともに盛る。



★ 豚肉輸入量6年連続No.1

肩ロースとカブのグラッセ



シンプルな調味料でもびっくりするほどおいしい！その秘訣は、アメリカン・ポークのジューシーなうまみを引き出す仕上げの炒め方にある。

材料(4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり)	360g
塩、こしょう	各少々
カブ	8個
オリーブオイル	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1
白ワイン	100ml
シブレットのみじん切り	少々

作り方

ステップ1 アメリカン・ポークは3cm角に切り、塩、こしょうをふる。カブは葉と茎を切り落として皮をむき、4つ割りにし、できれば面取りをする。フライパンにオリーブオイル大さじ1を強火で熱し、アメリカン・ポークを表面に焼き色がしっかりとつくまでソテーし、取り出す。

ステップ2 厚手の鍋に残りのオリーブオイルを強火で熱し、カブを炒める。カブに少し焼き色がついたら、グラニュー糖をふりかけ、全体にこんがりとからめるように5分ほど炒める。

ステップ3 1のアメリカン・ポークを加え、白ワインの1/3量を注いで全体にからめながら手早く水分を飛ばす。これをあと2回くり返して器に盛り、シブレットをふる。



アメリカン・ミートだからおいしく作れる Point



▶カブにグラニュー糖を加えて炒めることで、表面が軽くキャラメリゼされ、仕上がりに甘みと香ばしさが加わります。

▶白ワインをふりかけてからめるように炒める作業をくり返し、アメリカン・ポークのうまみをカブにしっかりしみ込ませます。





20分で作れる!
アメリカン・ミートの

早ウマ フレンチレシピ

Recipes in Only 20 Minutes



アメリカン・ビーフ サーロインのソテー ライスサラダ添え

余りごはんも、アレンジ次第でこんなに豪華な一皿に。主食、主菜、副菜がすべてそろった優秀メニューです。

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
オリーブオイル…大さじ1 塩、こしょう…各少々

【ライスサラダ】

冷やごはん(サッと洗う)…茶碗2杯分 ミニトマト…8個
黒オリーブ…8個 キュウリ…1本 パプリカ(赤)…1/2個
アンチョビ(フィレ)…4枚 塩…少々
オリーブオイル、レモン汁…各大さじ1・1/2

作り方

ステップ1 アメリカン・ビーフは、焼く10分前に冷蔵庫から出しておく。ミニトマトと黒オリーブは4つ割りに、キュウリ、パプリカは5mm角に切る。アンチョビは細かく刻み、野菜、黒オリーブとともにボウルに入れ、塩をふって混ぜる。ごはん、オリーブオイル、レモン汁を加えてあえる。

ステップ2 アメリカン・ビーフに塩、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好みの焼き加減に焼く。

ステップ3 器に2のアメリカン・ビーフをそぎ切りにしてのせ、1のライスサラダを添える。

[おいしいポイント]

あっさりしたおいしさのアメリカン・ビーフは、酸味のきいたライスサラダによく合います。肉は必ず常温にもどしてから焼いてください。



アメリカン・ポーク バラのリヨン風サラダ

本場では、塩漬け豚肉とポーチドエッグを使うリヨン風サラダを、アメリカン・ポークのソテーとゆで卵で手軽にアレンジ。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク バラ(かたまり)…240g 塩、こしょう…各少々
ジャガイモ…小2個 玉ねぎ…1個 ゆで卵…2個
サラダ油…大さじ2 ベビーリーフ…1袋 クルトン…適宜

【ドレッシング】

サラダ油…90ml マスタード…小さじ1
赤ワインビネガー(白ワインビネガーや普通の酢でも可)…30ml
塩…ふたつまみ こしょう…少々

作り方

ステップ1 アメリカン・ポークは小指大の棒状に切り、塩、こしょうをふる。ジャガイモは皮付きのまま7mm厚さの輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。ゆで卵は粗いみじん切りにする。ドレッシングの材料は混ぜ合わせておく。

ステップ2 フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、アメリカン・ポークを火が通るまでソテーして取り出す。同じフライパンに残りのサラダ油を足し、ジャガイモを炒める。火が通ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。

ステップ3 ボウルに2のアメリカン・ポークと野菜、ゆで卵、ベビーリーフ、クルトンを混ぜ合わせ、ドレッシングであえて器に盛る。

[おいしいポイント]

ボリューム満点のおかずサラダ。うまみが濃厚なアメリカン・ポークを使えば、塩、こしょうで味つけして焼くだけで、本場に負けないおいしさに。

フレンチの主役は、ボリューム満点のビーフ＆ポーク 上品な味わいのアメリカン・ミートは日本人にぴったり

肉 料理は火入れがポイント
いつも最良の方法を考え
調理しています

フレンチの主役は、何といつても
かたまり肉を使ったメインディッシュ。
肉をおいしく調理する「コツはいくつ
かあります、一番は火の入れ方で
はないでしょうか。加熱不足でうま
みを引き出せなかつたり、逆に加熱
しすぎてパサついたりしないよう、い
つも細心の注意をはらっています。

アメリカン・ビーフ＆ポークは肉
本来のうまいが濃厚なので、調理
のしがいがあります。カブとともに
にグラッセにしたアメリカン・ポーク
は、熱々の鍋に白ワインを少しずつ
加え、肉のうまいを十分に引き出
して、その濃厚なうまいをカブにか

らめる、という手法で調理しました。
煮込みますに焼いてからめることで、
肉のうまいを余すところなく堪能
できます。

さ つぱりした味わいの
アメリカン・ポークは
アレンジが無限大

僕は、肉のおいしさは噛むほどに
味わいが増す赤身にこそあると考え
ています。お店ではジビエ料理も人
気が高いのですが、この料理のおい
しさもまさに赤身肉の部分。

アメリカン・ポークを初めて食べた
ときに驚いたのは、肉のうまいがしつ
かりあるのに、脂の重さが全然感じ
られないことでした。国産豚とは脂
肪の組成が違うと知つて納得しまし
たが、コクはあるのに脂肪のしつこさ
がない。雑味やクセもないで、シン
プルな味付けから濃厚なソースの調
理法までオールマイティに使って、料
理人として非常にそそられますね。



A アメリカン・ビーフを使った
まかない料理は
スタッフにも大人気

僕のレストランは、居心地のいい空
間で心から食事を楽しんでいただく
ことをモットーにしています。そのた
めにはスタッフ全員が気持ちよく働
き、愛用していくたいですね。

スタッフの心と身体の健康を保つ
のに、まかない料理も一役かっています。
アメリカン・ビーフはうちのス
タッフにもファンが多く、まかないに
よく登場します。中でも、今回ご
紹介したバスク風煮込みは、手早く
作れておいしいので、登場頻度が高
いメニュー。まかないは、味はもちろ
ん、手軽に作れてボリュームがあり、
リーズナブルでヘルシーと求められる
要素が多いのですが、アメリカン・
ビーフはそれらをすべてクリアする食
材だと思います。これからも公私と

菊地美升さんの愛用アイテム



金属

肉に刺して温度をチェックしたり、肉
の焼き上がりを確かめるのに使いま
す。よく失くすので、端にガムテープ
を巻いて転がりを防止。



フライパン

11年間使い込んだ直径24cmの
鉄製フライパン。厚手なので長時
間火にかけられ、肉をおいしく焼
上げるのに欠かせません。



トング

肉を動かす、裏返す、押さえて焼き加
減を確かめる…。僕の手のかわりとな
って、調理を毎日サポートしてくれる
大事なアイテムです。

Restaurant data



「ル・ブルギニオン」

住所：東京都港区西麻布3-3-1
電話：03-5772-6244
営業時間：11:30～13:00 18:00～21:00
(水曜定休)

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・ビーフ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！



アメリカン・ビーフ 肩ロースのクリーム煮

肩ロースのうまみを生かしたクリーム煮。あっさり軽いおいしさです。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり)	250g
塩、こしょう	各少々
小麦粉	適宜
ペコロス	8個
ニンジン(一口大に切る)	1本
ジャガイモ(一口大に切る)	2個
バター	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	小さじ1
白ワイン	大さじ1
牛乳	180ml
固体ブイヨン	1個
チンゲン菜(ざく切り)	1/2把
粒マスタード	大さじ1・1/2

作り方

- 1: アメリカン・ビーフは5mm角の棒状に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。ペコロス、ニンジン、ジャガイモは下ゆでておく。
- 2: フライパンにバターを熱し、ニンニクを炒める。香りが立ったらアメリカン・ビーフを加え、表面に軽く焼き色がつくまで炒める。
- 3: 2に小麦粉大さじ1をふりかけ、全体になじむまで炒め、白ワインを回し入れる。
- 4: 下ゆでした野菜、牛乳、細かく刻んだ固体ブイヨンを加えて混ぜ、少し煮詰まつたら塩、こしょうで味をととのえる。適度にとろみがついたらチンゲン菜を加えて軽く火を通す。
- 5: 最後に粒マスタードを加えて混ぜ、器に盛る。あれば刻みパセリ(分量外)をふる。



ここがポイント!

最初に肉の表面を焼きつけて、ジューシーなうまみを閉じ込めます。



ここがポイント!

ビーフのうまみで十分コクが出るので、生クリームは使わず牛乳で軽く仕上げる。



「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/>



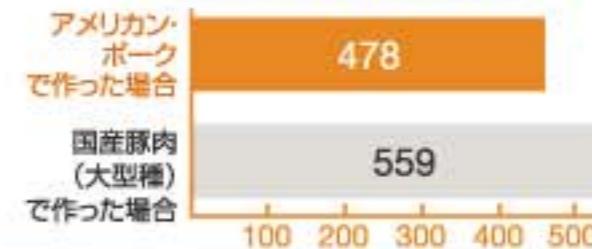
★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポーク バラの ポークビーンズ

バラのジューシーな肉汁をビーンズにからませて。ごはんにもパンにも合います。

★このレシピの1人分のカロリー比較★

エネルギー(kcal)



材料(4人分)

アメリカン・ポーク バラ(かたまり)	400g
塩	適宜
パブリカ(赤、黄)	各 1/2 個
ニンニク(みじん切り)	1/2 片
玉ねぎ(粗みじん切り)	小 1 個
オリーブオイル	大さじ 2
白ワイン	大さじ 1
ホールトマト缶	大 1 缶(240g)
ミックスビーンズ(または白いんげん豆の水煮)	100g
しょう油	小さじ 1

[A]

ウスター ソース	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
バター	大さじ 1

作り方

1: アメリカン・ポークはビーンズより少し大きめの角切りにし、塩をふる。パブリカは7mm角に切る。



2: 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニク、玉ねぎを炒める。香りが立ったらアメリカン・ポークを加えて炒め、肉の色が変わったらパブリカを加えてさらに炒める。

3: 白ワイン、ホールトマトを加えて、ヘラでトマトをつぶすように混ぜる。

4: 煮立ったら、汁けをきったビーンズ、Aを加えてひと煮立ちさせる。最後にしょう油を加えて混ぜる。器に盛り、あれば刻みパセリをふり、塩ゆでしたブロッコリー(ともに分量外)を添える。



ここがポイント!

ポークは他の食材とのバランスを考え、このサイズに。ジューシーさと適度な食感が楽しめる。

ここがポイント!

食感を残すため、ビーンズは最後に加えて表面にポークのうまみをからませる。



アメリカン・ミート

何でもQ&A

ビーフ編



おいしさの秘密

Q. アメリカン・ビーフは
何を食べているの？

A. 生後半年は母乳、その後は
穀物飼料を食べて育ちます。

アメリカン・ビーフは、生後6～7ヶ月までは母乳で育ちます。母牛は安全で高たんぱくの牧草や穀物しか食べていないので、母乳はとても良質。そして、離乳した子牛には、牧草のほかにトウモロコシ

やサトウキビの茎などの飼料が与えられます。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が、アメリカン・ビーフは牧草だけでなく栄養価の高い穀物を食べて育っているため、赤身と脂肪のバランスがよく、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
どうやって育つの？

A. 広大な自然の中で
のびのびと成長します。

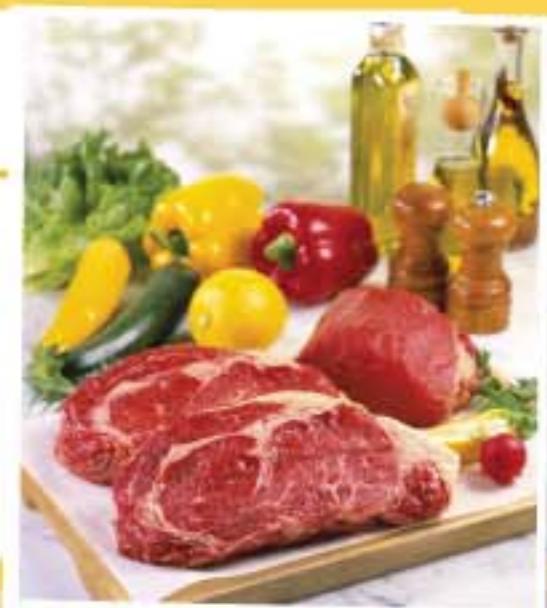
アメリカン・ビーフは、生まれてから1年を母牛と一緒に牧場で過ごします。アメリカン・ビーフ1頭あたりの平均放牧面積は6万平方メートル。東京ドームの約1.3倍もあります。そんな恵まれた環境で育った牛は、ストレス知らずで健康そのもの。生後1年経った牛たちは肥育場に移され、出荷までの約6ヶ月をここで過ごします。肥育場はほとんどが穀物の一大生産地である中西部に集中しているため、牛たちはすぐ近くで育った安全な穀物だけを食べることができます。



Q. アメリカン・ビーフがなかなか売っていません。どうして？

A. 牛の月齢制限によって、流通量が限られているからです。

アメリカン・ビーフの輸出については、日米両政府が同意した「日本向け輸出プログラム」において、「月齢20ヶ月以下の牛を原料とした商品のみを輸出する」と定められています。つまり、現状では20ヶ月を超えた牛は輸出することができないため、どうしても日本での流通量が限られてしまうのです。USMEFでは、ホームページでアメリカン・ビーフが買えるお店を紹介していますが、もし近くのお店の店頭にない場合は、売り場の方に「アメリカン・ビーフ」とご注文ください。



安心・安全の秘密

Q. アメリカ産の牛肉はどうやって見分ければいいの？

A. 「原産国」または「●●産」の表示をご確認ください。

アメリカン・ビーフの表示方法は販売店や飲食店によって違いますが、商品ラベルやパッケージ、メニューに「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・ビーフです。このような表示に加え、下のロゴマークが入ったものもアメリカン・ビーフです。「アメリカ産の牛肉」＝「アメリカン・ビーフ」と覚えてくださいね。



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、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、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」の認定を受けています。



Q. お肉を食べるときの食中毒予防法を教えて。

A. 肉の表面を75度以上で1分以上加熱してください。

アメリカン・ビーフを家庭で保存する場合は、冷蔵庫内の温度は10度以下、冷凍室はマイナス15度以下に調整してください。調理の際は、調理器具や食材を扱う周辺が汚れていないか、しっかり確認しましょう。また、腸管出血性大腸菌など熱に弱い細菌は、肉の表面を75度以上で1分以上加熱、もしくは60度で30分加熱することで死滅します（ひき肉や成型肉の場合は、必ずしもこの通りではありません）。食べるときは必ず加熱処理を加え、生食は避けてください。温かいものは温かいうちに食べて、もし残った場合は、温め直すときに十分に加熱してください（75度以上が目安）。汁物は一度沸騰させましょう。



Q. アメリカン・ビーフの安全対策はどうしているの？

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。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。

皆さんからの質問も隨時受付中です。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。

体内で作れない鉄は
アメリカン・ビーフで補給

日ごろ秋の気配が濃くなるこの時期は、夏の疲れが出やすくなります。毎日の食事でスタミナの材料となる食べ物を補給しておけば、季節の変わり目も元気に過ごすことができます。

アメリカン・ビーフには、スタミナ不足の予防に欠かせない鉄が和牛の約1.5倍多く含まれています（ショートトリップで比較）。鉄は体内で作ることができないため、食事からとることができないため、食事からモモと組み合わせてとると、吸収もぐんとよくなります。なんとなく疲れが抜けないと感じたら、アメリカン・ビーフを毎日の食事にとり入れてみてください。

果もあるため、ダイエッタ中でも安心して食べられます。

また、秋の夜長にお酒を楽しみたい方にもアメリカン・ビーフをおすすめします。アメリカン・ビーフには、肝臓でのアルコール代謝に欠かせないビタミンB₁が、豊富に含まれています。ビタミンB₁には疲労回復効果もあるので、翌日に疲れを残さない人にもうつづけです。

勉強もスポーツも
身体の中からサポート！

そろそろ運動会シーズン。お子さんが元気にスポーツをするためには、健康な身体が不可欠。

アメリカン・ビーフには、筋肉の材料となる良質のたんぱく質が豊富に含まれています。また、たんぱく質の代謝を促し、筋肉作りをスムーズにするビタミンB₆が同時にとれるのもうれしいですね。

さらに、和牛に比べて1.2倍多いリンには、お子さんの骨や歯を丈夫にし、脳の神経機能をスムーズにする働きもあります。

食欲の秋にスポーツの秋、勉強の秋。いろいろなシーンでアメリカン・ビーフは、頼もしいパートナーになってくれますよ！



ブロッコリー

ブロッコリーには食物繊維のほか、脂肪が燃焼するときに消費されるビタミンB₂が豊富に含まれています。お肉は食べたいけれど、カロリーや脂肪が気になるという人も、低脂肪・低カロリー・低コレステロールのアメリカン・ビーフにブロッコリーを組み合わせれば、安心して食べられます。



長ネギ

長ネギにはβカロテンとビタミンCが豊富に含まれています。玉ねぎと同じく硫化アリルも含まれ、血行をよくする効果があるので、良質のたんぱく質に富んでいるアメリカン・ビーフと組み合わせれば、風邪などの予防に効果抜群。調理の際は、肉の臭い消しとしても効果を発揮します。



シメジ

身体の中をきれいにする食物繊維が豊富なシメジには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。骨を丈夫にするカルシウムとリンが豊富に含まれるアメリカン・ビーフと一緒に調理すれば、女性に多い骨粗しょう症の予防に役立ちます。

アメリカン・ビーフの
パワーがさらにUPする
野菜

東日本大震災により被災された方々への支援活動について

2011年3月11日に発生した東日本大震災により亡くなられた方々に、深く哀悼の意を表します。また、被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます。

USMEFでは震災直後より、被災地を支援するために協賛企業や協力団体と連携し、東北や関東地域での炊き出しの支援を行っています。また、アメリカン・ミートを支援物資として提供しており、9月までに累計約180,000食分の炊き出しにご協力いたしました。

震災から約半年が経過し、被災地の復興は日々進んでいます。しかし、一部地域では炊き出し等の支援がまだ必要であると感じています。私たちは少しでも被災者の皆様のお役に立てるよう、食を通じた支援を今後も続けてまいります。



USMEFによる支援活動の最新レポート

※レポートは、6月以降に行った最新の活動を抜粋して紹介しています。



6月3日に、岩手県陸前高田市の老人ホーム「高寿園」にて、4月に引き続きNPO団体29ersが実施する約600人を対象にした炊き出しに、アメリカン・ミート合計300kgを提供しました。



6月7日に、宮城県石巻市の河北総合センターにて、株式会社さかいが主催する炊き出しに、アメリカン・ビーフとポーク各1,500食を提供しました。食材は3,000食分の焼肉丼として調理され、周辺地域の避難所および各家庭に配達されました。

伊藤ハム株式会社にご協力いただき、アメリカン・ポークを使用した角煮レトルトパックを支援物資として計10,000個提供し、12カ所の避難所などに送付されました。

6月17日～19日、23日に、宮城県石巻市の4カ所の避難所で、震災直後から漁村を中心に復旧支援活動を行っている「四万十塾」が実施する炊き出しに、アメリカン・ポークロースステーキ1,000食分を提供しました。23日に湊中学校の避難所で行われた炊き出しには、来日中のフィリップ・セング弊連合会会長兼CEOが参加しました。



6月29日に、宮城県気仙沼市立鹿折中学校でUSMEFが実施する炊き出しにネブラスカ大豆協会の生産者が参加し、合計500食分のアメリカン・ポークの豚丼を提供しました。

7月9日に、清水国明さんが各地の避難所で実施中のアメリカン・ビーフを使った炊き出しに、ネブラスカ・ビーフ生産者協会、ネブラスカ・コーン生産者協会の生産者が参加し、500食のビーフステーキを提供しました。

6月28日より、福島県南相馬市にあるすべての公立小中学校22校、幼稚園2園へ合計2,700食分のアメリカン・ミートを提供しました。南相馬市学校給食センターの方々にご協力いただき、牛丼、サイコロステーキ、豚丼、回鍋肉、ハヤシライス、肉じゃがなどに調理されました。



USMEFでは、この他にも被災地の方々へ向けた支援活動を引き続き長期にわたり展開していく予定です。

日本の早期復旧、復興のために、少しでもお役に立てますようこれからも努力してまいります。

アメリカン・ポークの生産者が
スペシャルゲストとして参加！



＜インフォメーション＞ アメリカン・ミートの楽しい情報

元アメリカ大統領シェフがおもてなし！



★豚肉輸入量6年連続No.1

アメリカン・ポークの ブロガーアイベントレポート

6月28日、銀座三越にあるレストラン「セスト センソ」で開催した、
アメリカン・ポークを楽しんでいただくイベントのレポートです。

元大統領シェフが手がけた スペシャルメニューを堪能

レーガン、ブッシュ、クリントン。
米国の歴代大統領3名の就任晩
餐会で総料理長を務めた山本秀
正シェフのレストラン「セスト センソ」で、24名のレシピブロガーを
招いたアメリカン・ポークのイベ
ントが開催されました。山本シェフ
がこの日のために考案したメニュー
3品を、デモンストレーションと試
食でお楽しみいただきました。

前菜は、アメリカン・ポークの
やわらかな肉質を最大限にいかし
た「ロースハムのカルバッチョ」。メ
インには、低温で中までじっくり
火を通したジューシーな「ヒレの
ソテー」。そしてなんとデザートに
は、素揚げしたロースにチヨコレー
トをかけムースと合わせた「ボ
クチップのミルフィーユ」！いずれ
もアメリカン・ポークの濃厚なう
まみを主役にしたハイレベルな味
わいでした。

「21歳で渡米した僕にとって、ア
メリカン・ポークはなじみの深い
食材。国産豚肉に比べてうまみが
強く脂肪が控えめなので、肉その
ものの味をいかしやすいですね」

と山本シェフ。

ブロガーの皆さんもテモ中も試
食中も、メモをとったりデジカメ
で撮影したりとても熱心。2時間
という短い時間でしたが、アメリ
カン・ポークの魅力を存分に堪能
いただけた様子でした。

参 加 者 の 声



「アメリカン・ポークは普段か
らトンカツなどに使っていまし
たが、特長をもっと知りたいと
思い参加しました。ヒレのソ
テーが想像以上にやわらかく、ソースもおいしかったの
で、家でも作ってみたいです」
(R・Sさん)



「アメリカン・ポークには少し
ネガティブなイメージを持っ
ていたのですが、食べてみたら
やわらかくて臭みがまったくない
ので驚きました。脂っぽくない
くて品のいい味なので、いろ
んな料理に使えそうですね」
(N・Aさん)

メニューカー 一部をご紹介！

アメリカン・ポーク ヒレのソテー 夏野菜添え



アメリカン・ポーク ヒレ
は、フライパンで表面に
焼き色をつけてから、
160度のオーブンでじっ
くり火を通します。ふん
わりとした口当たりに参
加者一同感動！うまみ
たっぷりの肉汁と白ワイ
ン、バターを合わせた
ソースも大好評でした。

山本秀正シェフ、赤堀博美さんのアメリカン・ポークレシピを公開中！

URLは <http://americanmeat.jp/csm/event/report/index.html> まで！



参加者の声

「美容に興味があって参加しました。“感覚が大切”というお話を理解しやすくてよかったです。アメリカン・ポークは栄養バランスがよく、安全な環境で飼育されていることも理解できました」
(S・Kさん)

「美容と健康のためにジョギングをしています。アメリカン・ポークがこれほど栄養的に優秀な食材だとは知らず、もっと食べておけばよかったと思いました。カツサンドがとてもやわらかくておいしかったです」
(E・Sさん)



★豚肉輸入量6年連続No.1

NIKKEI
丸の内キャリア塾
スペシャルセミナー

美しい体作り

～フィットネスと食事から～

美しく健康的な体を維持するために必要なものは?
アメリカン・ポークのセミナーでそのヒントを学びました。

美しい体作りの基礎は フィットネス&感じる食べ方

プロガーベントと同日、管理栄養士の赤堀博美さんとフィットネスコンサルタントの山本ケイイチさんを講師に迎え、「NIKKEI丸の内キャリア塾 スペシャルセミナー」が開催されました。お2人の講演とトークセッションには、きれいな体を作る秘訣がぎっしり。

「美しい体を作る方法はさまざま。でも一番大切なのは、感覚を磨くこと。感覚がしっかりとすれば、自分に必要なものが自然にわかるようになります」(山本さん)

「食事に関しては、栄養素の機能を知ること。アメリカン・ポークには、人間が体内で作り出せない必須アミノ酸がバランスよく含まれ、美容ビタミンと呼ばれるビタミンB₁、B₆、B₁₂なども国産豚肉、鶏肉に比べて豊富。美しい体作りに欠かせない食材と言えます」(赤堀さん)。

最後には、赤堀さんのレシピで作ったアメリカン・ポークのカツサンドを試食しながら、講師のお2人と参加者の皆さんに交流を楽しんでいただきました。

USMEFのメルマガでは、このようなイベントの情報を随時ご案内しています。USMEFのホームページからぜひひご登録を!

ネブラスカから 来日した 生産者の皆さん

スペシャル
ゲスト



両イベントには、アメリカのネブラスカ州から大豆とポークの生産者4名が参加。「私たちは安全で栄養価の高い大豆やトウモロコシを作り、それを飼料にしてアメリカン・ポークを育てています。今日は日本の皆さんがあなたのポークをおいしそうに食べる笑顔を見て、自分たちの仕事にますます誇りを持ちました。

USMEFのホームページでも、イベントの詳しいレポートや、

READER'S DIARY

今回の
チャレンジャー



たつきーママさん

マイペースな長男7歳、食いしん坊な次男3歳、大阪をこよなく愛する夫と4人暮らし。大ざっぱな性格を生かし(?)、いかに手軽においしい料理を作れるかを日々研究中。

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、「手抜き」ならぬ「手間抜きレシピ」が大得意なたつきーママさん。アメリカン・ビーフ 肩ロースのアレンジ術をご紹介いただきます。



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 2kg

1日目



デミグラスソースなしで作る 絶品ハッシュドビーフ

届いた2kgのかたまり肉を見て、家族で「おいしそう!」と大興奮。初日は長男のリクエストで「ハッシュドビーフ」を作りました。アメリカン・ビーフの濃いうまみで、デミグラスソースなしでも十分コクのある味に仕上りました。

2日目



レモン風味のたれで食べる ボリューム満点のステーキサラダ

暑い日だったのでさっぱりメニューが食べになり、トマトと合わせて中華風ステーキサラダに。アメリカン・ビーフはミディアムレアに仕上げて、ジューシーなうまみを楽しみました。レモンをきかせたたれも、お肉と相性抜群。

3日目



圧力鍋でお手軽ビーフシチュー とろとろのお肉に長男が大喜び

多忙だったこの日のメニューは、圧力鍋で作る手軽なビーフシチュー。煮汁にビールを加えると、もともとやわらかいアメリカン・ビーフがとろけるような食感に仕上ります。前歯がグラグラの長男も、大きなお肉をペロっと完食でした。

4日目



フライパンで作るローストビーフ ビーフのおいしさを存分に堪能

最終日はアメリカン・ビーフのおいしさを存分に味わおうと、ローストビーフにチャレンジ。見た目は豪華なのに、フライパンひとつでできる手軽さも魅力です。ニンニク風味の和風味に仕上げたら、パンにもごはんにもよく合いました。

～チャレンジャーの感想～

アメリカン・ビーフは固いイメージがあったのですが、使ってみるとそのジューシーなやわらかさに驚きました。赤身が多いので料理が脂っこくならず、小さな子どもにも安心して食べさせられます。価格もリーズナブルだし、和牛に比べて低脂肪・低カロリーと聞いて、ますますファンになりました(笑)。これからも愛用していきたいと思います!

たつきーママさんのレシピは、ご自身のブログ

「たつきーママ @happy kitchen」のほか、

USMEFのホームページのレシピコーナー

<http://americanmeat.jp/csm/recipe/bopo/beef.html> でも紹介しています。ぜひご覧くださいね!



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！

ニューをお届けしました。ほかにも同様
のお便りをたくさんいただき、スタッフ
一同とてもうれしく思っています！

■アメリカン・ポークはビタミンB₁が
豊富ということは知っていましたが、さらに
鶏肉の7倍とはすごいですね！さらに
国産豚肉よりヘルシー。育児に追われ
る私にぴったりの食材です。（H・Nさん
／福岡県）

■ユッケの肉を生で吃るのは危険で
すが、ステーキのレアは危険ではないの
ですか？（T・Kさん／神奈川県）

■玉ねぎ、油揚げを軽く炒め、砂糖、水、
しょう油で味付け。そこにアメリカン・
ビーフの薄切りを加えて煮て、仕上げに
卵を入れてすぐ火を止めます。甘めにす
ると子どもが喜ぶ一品に。お肉も卵も、
火を通しすぎないのがポイントです。
（M・Nさん／神奈川県）

ご意見・ご感想

■料理教室に参加して以来、アメリカン・
ミートをスーパーで意識して手に取る
ようになりました。いつ購入しても間違
いのない安定した味、品質で、家族もおい
しいと食べてくれます。我が家には欠か
せないお肉です。（Y・Sさん／東京都）

■34号の特集「アメリカごはん」は、食卓
がパッと明るくなるメニューばかりで
した。おもてなしにも重宝しそうです。
（A・Sさん／東京都）

■前号では、お肉の本場なら
ではのバリエーション豊かなご当地メ

わが家自慢のミートレシピ

■海苔巻き用の海苔にマヨネーズを薄
くぬり、食パン（6～8枚切り）を2枚

■料理研究家より..アメリカン・ビーフを使つ
たボリューム満点の卵とじ。煮汁ごとご
はんにかけてもおいしそうですね。

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・ミート
のステキなグッズ
5名様



並べます。バターを薄くぬり、ゆでた
アスパラ、裂いたブルドボーグを並
べ、海苔巻きの要領でくるくる巻い
て輪切りにすれば、一見海苔巻きの
ようなサンドイッチのでき上がり！
外国の方にも受けれると思います。
(C・Fさん／兵庫県)

■ボーグのアレンジレシピをさつ
そくいただきました。海苔巻き風に
仕上げるアイデアがユニークで、秋
の行楽シーズンにも活躍しそうです。

■アメリカン・ポークの薄切りに塩、
こしょうをふり、せん切りの大根、く
し形切りのトマトをのせて巻きます。
軽く小麦粉をまぶし、フライパンで焼
きます。味付けはバジルペーストをか
らめたり、ポン酢をかけたり。中のト
マトがソースのようになっておいし
いですよ。（A・Sさん／埼玉県）

■料理研究家より..せん切りの大根を一
緒に巻くことで、食感にアクセントが
加わりますね。ソース次第でいろんな
味付け楽しめるのもGOODです。

『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・ミートのステキなグッズをプレゼントいたします。締め切りは2011年12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。

※同一の住所の場合、1冊でのご購読をお願いします。

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Q1～Q5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、楽しくて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。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.



アメリカン・ポーク™



米国食肉輸出連合会



「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。

「Be&Po」10月号 Vol.35(季刊/年4回発行)

発行月/2011年9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

©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。

公式サイト <http://www.americanmeat.jp>
モバイルサイト <http://www.americanmeat.jp/mobile>

ただいまメルマガ会員を募集中。お申し込みは
公式サイトまたはモバイルサイト、QRコードから!

