

アメリカン・ビーフ&ポークで暮らしを豊かに

Vol.36
January
2012

1

Be&Po

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

アメリカン・ビーフ&ポークでつくる

浜内千波さんの
簡単おもてなし料理



特集

アメリカン・ビーフ&ポークでつくる

3 浜内千波さんの
簡単おもてなし料理

- 4 アメリカン・ビーフ 肩ロースウスターソース煮
- 6 アメリカン・ポーク ロールポークの煮込み
- 8 アメリカン・ビーフ ローストビーフの一口寿司
- 10 アメリカン・ポーク ロースの京風焼き ピンクペッパー添え
- 12 アメリカン・ビーフ サーロインのカルパッチョ
- 13 アメリカン・ポーク バックリブロースト

interview

14 浜内千波さんの
アメリカン・ビーフ&ポークを使った
おもてなしのコツ

連載

- 16 たった10分でつくれる
アメリカン・ビーフ&ポーク簡単レシピ
- 18 アメリカン・ビーフ&ポークで実現 キレイをかなえるレシピ
胃腸をいたわって美肌効果を高める
- 20 アメリカン・ミート 何でもQ & A アメリカン・ポーク編
- 22 information
アメリカン・ミートの楽しい情報
- 23 ウェルカム! アメリカン・ミートランド



Be&Po Taste of America 1月号 Vol.36 (季刊/年4回発行)

発行日: 2011年12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

米国食肉輸出連合会 Be&Po編集部

E-mail: 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。

公式サイト <http://americanmeat.jp>

モバイルサイト <http://americanmeat.jp/mb>

アメリカン・ビーフ&ポークのキャンペーンや
プレゼントなど、お得な情報満載の
メルマガ(アメリカン・ミートCAFÉ)の
登録はこちらから!





アメリカン・ビーフ&ポークでつくる

浜内千波さんの 簡単おもてなし料理

お客様を招いてのちょっと華やいだ場にピッタリのお料理を、浜内千波さんが伝授。
年末年始の食べ過ぎが気になるシーズンでもあっさり食べられる、ヘルシーな
アメリカン・ビーフ&ポークを使った浜内式「楽うま」おもてなし料理をご紹介します。

アメリカン・ビーフとウスターソースで、より旨みたっぷりに。





アメリカン・ビーフ 肩ロースウスターソース煮

ウスターソースと水で肩ロースを煮込むだけ。
赤身がおいしいアメリカン・ビーフ
だからこそできる一品です。



材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり)	1kg
塩(下ごしらえ用)	10g
こしょう(下ごしらえ用)	少々
たまねぎ	3個
にんじん	2本
塩・こしょう	適宜
クレソン	1束分

[A]

水	800cc
ローリエ	1枚
ウスターソース	200cc

[さつまいものピューレ]

さつまいも	1本
牛乳	1/2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



作り方

1. アメリカン・ビーフを大ぶりに切り、塩・こしょうする。
小麦粉大さじ1(分量外)を表面に薄くはたき、
フライパンで全面を少し強火でこんがり焼く。
2. 鍋にうつしかえて[A]を入れ、ひと煮立ちさせ、アクを除く。
フタをして中～弱火で約30分煮る。
3. 皮をむいたたまねぎを丸ごと入れ、大ぶりに切った
皮をむいたにんじんを加えてさらに1時間煮込み、やわらかくし
塩・こしょうで味を調える。
4. さつまいものピューレを作る。さつまいもは皮をむき、
1センチ幅くらいに刻み、水でしっかりとみあらいをする。
水からゆで、火が通ったら水けをきり、つぶす。
5. 牛乳と塩・こしょうと共に鍋に入れ、中火で手早くまぜてトロツと
させる。食べやすく切った3と皿に盛りつけ、クレソンをのせる。

One!ワンポイント point

アメリカン・ビーフは大ぶりに切って最初に焼いておくことで、
煮てもジューシーさが逃げていきません。煮込む時にアクを
こまめに取り除くと、アメリカン・ビーフのおいしさを邪魔しません。
塩は肉1kgに対して1%が目安、肉の分量に合わせて調節してください。



巻いて煮込むだけ、アメリカン・ポークのジューシーさがうれしい。



アメリカン・ポーク ロールポークの煮込み

切り開いたヒレに、ほうれん草とプルーンを巻いて煮込むだけ。しっとりジューシーなアメリカン・ポーク ヒレとほんのり甘いプルーンの相性は抜群です。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ(かたまり)	600g
塩(下ごしらえ用)	小さじ1
こしょう(下ごしらえ用)	適宜
ほうれん草	1束(200g)
プルーン	150g
にんじん	1/3本(50g)
たまねぎ	1個
セロリ	1/2本
トマト水煮	1缶(400g)
塩	小さじ1/2強
こしょう	適宜
ほうれん草(生・飾り用)	少々

作り方

1. アメリカン・ポークを切り開き、塩・こしょうし、ゆでてしっかり絞ったほうれん草とプルーンを並べ、手前からしっかり巻き、タコ糸で縛る。
2. にんじん、たまねぎ、セロリは5ミリ角に刻んでおく。
3. フライパンを中火で熱し、アメリカン・ポークをしっかり全面焼きつけ、2の野菜を入れて水1カップとトマト水煮を入れ、フタをして中火で約30分蒸し煮にする。塩・こしょうで味を調える。
4. 3のアメリカン・ポークを一口大2cm前後の厚さに切り、ソースとともにきれいに並べて、生のほうれん草を少し飾る。

One!ワンポイント point

アメリカン・ポークは最初に表面を焼き、肉汁が出て行かないようにした上で蒸し煮にすると、独特の旨みがギュッと凝縮され、やわらかく繊細な食感が楽しめます。タコ糸はきれいに巻かなくても、ぐるぐると縛るだけでOKです。



アメリカン・ビーフの旨みが、ごはんともマッチ。



アメリカン・ビーフ ローストビーフの一口寿司



フライパンで作った簡単ローストビーフで巻く、
華やかな洋風寿司メニュー。
アメリカン・ビーフの鮮やかな色が、食欲をそそります。



材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり) 600g
塩(1.7%) 小さじ2弱(10g)
こしょう 少々
ごはん(温かいもの) 900g

[A]

酢 90cc
塩 大さじ1/2
さとう 大さじ2
黒こしょう 大さじ1/2

[トッピング]

粒マスタード 小さじ1
紫たまねぎ 1/8個
わさび 小さじ1
マヨネーズ 適宜
いくら 大さじ1
レモン 適宜
クレソン 適宜



作り方

1. アメリカン・ビーフに塩・こしょうをしっかりとまぶし、アルミホイルに包み、フライパンで1面6分～7分かけて4面を焼き、アルミホイルのままさまし、うす切りにする。
2. ごはんが温かいうちに[A]をよく混ぜて荒熱をとる。
3. ごはんを一口大ににぎり、ローストビーフで包み、お好みの素材をトッピングする。

One!ワンポイント point

アメリカン・ビーフはしっかり目に塩をすることで旨みと風味が引き立ちます。
アルミホイルに包んで加熱をすることで、しっとりした食感に。
きれいな赤色もアメリカン・ビーフならでは。
ローストビーフは少しまとめて作っておくと
いろいろアレンジがきくので便利です。

アメリカン・ポークの深い味わいが味噌になじんだ、和の一品。





アメリカン・ポーク

ロースの京風焼きピンクペッパー添え



1



2



2



2



3



4

味噌と煮切り酒をアメリカン・ポーク ロースにぬって
1時間置くだけで、しっかり味がなじんだ
味噌漬けの出来上がり。
ピンクペッパーの香りがアクセントです。



材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース(とんかつ用) ……	5枚(500g)
塩・こしょう ……	少々
味噌 ……	大さじ2・1/2
酒 ……	大さじ4
ピンクペッパー ……	適宜
長ねぎ ……	1本
しいたけ ……	6個
小ねぎ ……	3本
三つ葉 ……	10g



作り方

1. アメリカン・ポークに塩・こしょうをする。
煮切り酒を作る。酒を小鍋に入れ、
半分量になるくらいまで加熱し、
アルコールを飛ばしながら煮切る。
2. 煮切り酒がさめたら味噌と混ぜ、
アメリカン・ポークにぬって重ねていき、
ラップに包んで、冷蔵庫で1時間位おく。
3. しいたけは軸を外して酒少々(分量外)をまぶし、
長ねぎは4cmに切り、
フライパンで焼き色を付けながら焼く。
4. アメリカン・ポークの味噌を軽くとり除き、
フライパンで中火でこんがり火を通し、器に盛る。
5. 焼いた野菜も一緒に盛りあわせ、
ピンクペッパーと、小口切りにした小ねぎ、
ざく切りにした三つ葉も一緒に盛る。

One!ワンポイント point

味噌漬けにしたアメリカン・ポークは焦げやすいので、
中火でじっくり焼きましょう。
味噌漬けにすることで、アメリカン・ポークのコクが引き立ち、
しっとりした食感がより楽しめます。



旨みの濃いアメリカン・ビーフ
サーロインは食べやすいカルパッチョに。
野菜がメインのドレッシングで
味わいをアップ。

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(420g)
塩…………… 肉分量の1% (小さじ2/3強)
こしょう…………… 適宜
レモン…………… 1/2個
ベビーリーフ(デトロイト)…………… 適宜

【ドレッシング】

すりおろしたまねぎ…………… 大さじ2
すりおろしにんじん…………… 大さじ2
トマト(5mmの角切りにする) …… 40g
粒マスタード…………… 小さじ2
酢…………… 大さじ2
塩・こしょう …………… 少々
エクストラバージンオリーブオイル
…………… 大さじ2

作り方

1. アメリカン・ビーフに塩・こしょうをする。
強火で温めたフライパンでこんがり焼き、
ひっくり返し、冷たい布の上に
フライパンごと乗せて熱をとる。
2. アメリカン・ビーフを再び弱火にかけて
じっくり火を通す(好みの焼き加減まで)。
薄くそぎ切りにし、器に並べる。
3. ボウルにドレッシングの材料すべてを
入れて混ぜ、ドレッシングを作り、
アメリカン・ビーフの上にかける。
その上からエクストラバージンオリーブオ
イルをかける。
4. くし形に切ったレモンと、
ベビーリーフを飾る。

One!ワンポイント point

最初のフライパンでの加熱は片面 40 秒～1 分が目安。
冷たい布の上に、焼ける音がなくなるまで
置いておきます。こうすることで、肉汁が出ていかず、
アメリカン・ビーフのジューシーな旨みが
しっかり残ります。

アメリカン・ビーフ サーロインのカルパッチョ

ジューシーなサーロインを、さっぱり味で。





アメリカン・ポーク バックリブ ロースト



1



1

アメリカン・ポーク バックリブに
下味をつけて、フライパンで蒸し焼きに。
オーブンを使わないので、手軽に作れます。



材料(4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ 700g
塩 肉分量の1% (小さじ1強)
こしょう 少々
酢 1/4カップ
生野菜(グリーンカール、サニーレタス、トレビスなど)
..... 適宜



作り方

1. アメリカン・ポークを食べやすい大きさに切り、
塩・こしょう、酢をもみ込み、30分ほど置く。
2. フライパンを中火で温め、アメリカン・ポークを
中火でひっくり返しながら、フタをして
火が通るまで蒸し焼きにする。
3. 皿に盛りつけ、生野菜をたっぷり添える。

One!ワンポイント point

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。
ロース側の骨付き肉なので、
ロースのやわらかさと骨付き肉の旨みが
同時に楽しめます。
しつこくないのもポイント！

豪快にガブリ！一度食べたらずみつき。



ヘルシーなおもてなしには、アメリカン・ビーフ&ポークが欠かせません。



相手のことを考えると
料理は自然とヘルシーに

年末・年始はごちそうを食べる機会が多いシーズン。でも、こってり濃い料理ばかりでは、食べ疲れてしまいます。浜内さんのおもてなしは、招かれる人の健康を考えて、ヘルシーなメニューが基本です。

「外での会食の場合は仕方ありませんが、お家でのパーティーの場合は、おいしいのはもちろん、お客様の体調などを気づかったお料理を出すのが、本当のおもてなし上手だと思います。そこで、わたしがよく使っているのがアメリカン・ビーフ&ポーク。多くの栄養素を含み、和牛に比べて脂肪やカロリーが少ないアメリカン・ビーフと、良質のたんぱく質をはじめ各種ビタミン類が豊富で、しかも低脂肪・低カロリーのアメリカン・ポークを使うと、あっさりした食べ飽きない仕上がりになるだけでなく、体にやさしいメニューになるのが魅力的ですね」

interview

浜内千波さんの アメリカン・ビーフ&ポークを使った おもてなしのコツ

ごちそうが続くシーズンだからこそ、お客様のことを考えたおもてなしを。
アメリカン・ビーフ&ポークを使った、
浜内式のヘルシーで簡単にできる料理についておうかがいしました。

料理研究家
浜内千波さん

徳島県生まれ。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、1980年から東京・中野でファミリークッキングスクールを主宰。発想のユニークさやクリエイティブな仕事には定評があります。



アメリカン・ビーフ&ポークの
魅力をいかす調理法を

栄養豊富で低脂肪・低カロリーの
アメリカン・ビーフ&ポーク。浜内
さんは、どのように調理されるので
しょうか？

「アメリカン・ビーフはヘルシーな
のに、旨みはしっかり。その長所を
いかすには、シンプルに調理するこ
とを心がけています。せっかくの肉
のおいしさも、オイルやバターをた
っぷり使ってしまうとぼやけてしま
います。余計なカロリーが加わって
しまうのも残念。だから、できるだ
け油分を使わずに焼いたり、煮込ん
だりします。アメリカン・ポークも
ジューシーでやわらかい食感を楽し
むために、調味料はシンプルに。塩・
こしょうに、味噌を足したり、酢を
足して、さっぱりした味わいにして、
旨みを引き出したり。調味料が少な
いと、調理する人もラクですしね。
ただし、アメリカン・ビーフもポー
クも、パーティー料理の場合は普段
よりは少し味付けを濃いめにするの
もポイント。さめてもおいしくする
ため、また家庭と違い、いろんな味
覚の方がいらつしやるためです。ち
よっとした工夫で、みなさんに喜ん

でいただけるパーティー向けの料理
に仕上がります」

自分も、お客様も楽しめる
メニューを選びを

せっかくのパーティーも招く側が
バタバタして席につく時間が短いと
なると、お客様が気を使って場が盛
り下がってしまいます。そこで、メ
ニュー選びをひと工夫。

「お料理を作るために頻繁に席を外
すことがないように、カルパッチョ
やサラダ、お寿司など、パーティー
が始まる前までに、あらかじめ用意
しておける料理を多くすることがポ
イント。それにプラスして、テーブ
ルの上で温かい煮込み料理を切り分
けたり、という動きのある演出をす
ると、パーティーがより盛り上がり
ます。また、アメリカン・ビーフに
関しては、きれいな赤い色をいかし
たカルパッチョやローストビーフな
どを一品入れると、テー
ブルが華やかに。残った
お料理はフタ付きの密封
容器などに入れて持ち帰
っていただくと、参加さ
れなかったご家族にも、
パーティーの楽しさが伝
わるのでおすすめですよ」





アメリカン・ビーフで



アメリカン・ビーフ

豆腐のジンジャービーフのせ

濃い旨みの肩ロースにスパイシーなしょうががマッチ。
豆腐にのせて、まろやかさとボリュームをアップします。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース (薄切り) ……………	250g	小ねぎ(小口切り) ……	適量
木綿豆腐……………	1丁	[A]	
しょうが……………	50g	さとう……………	大さじ2
サラダ油……………	大さじ1	酒……………	大さじ2
		しょうゆ……………	大さじ2
		オイスターソース…	大さじ1

時間のない時でも、すぐに完成！
アメリカン・ビーフ＆ポークの
おいしさをいかした10分レシピなら
家に帰ってきてからでも気軽に作れます。
シンプルな3ステップだから、失敗知らずです。

料理：橋本加名子さん（料理研究家）

1 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで2分加熱して水切りをする。アメリカン・ビーフは幅1cmに切る。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。

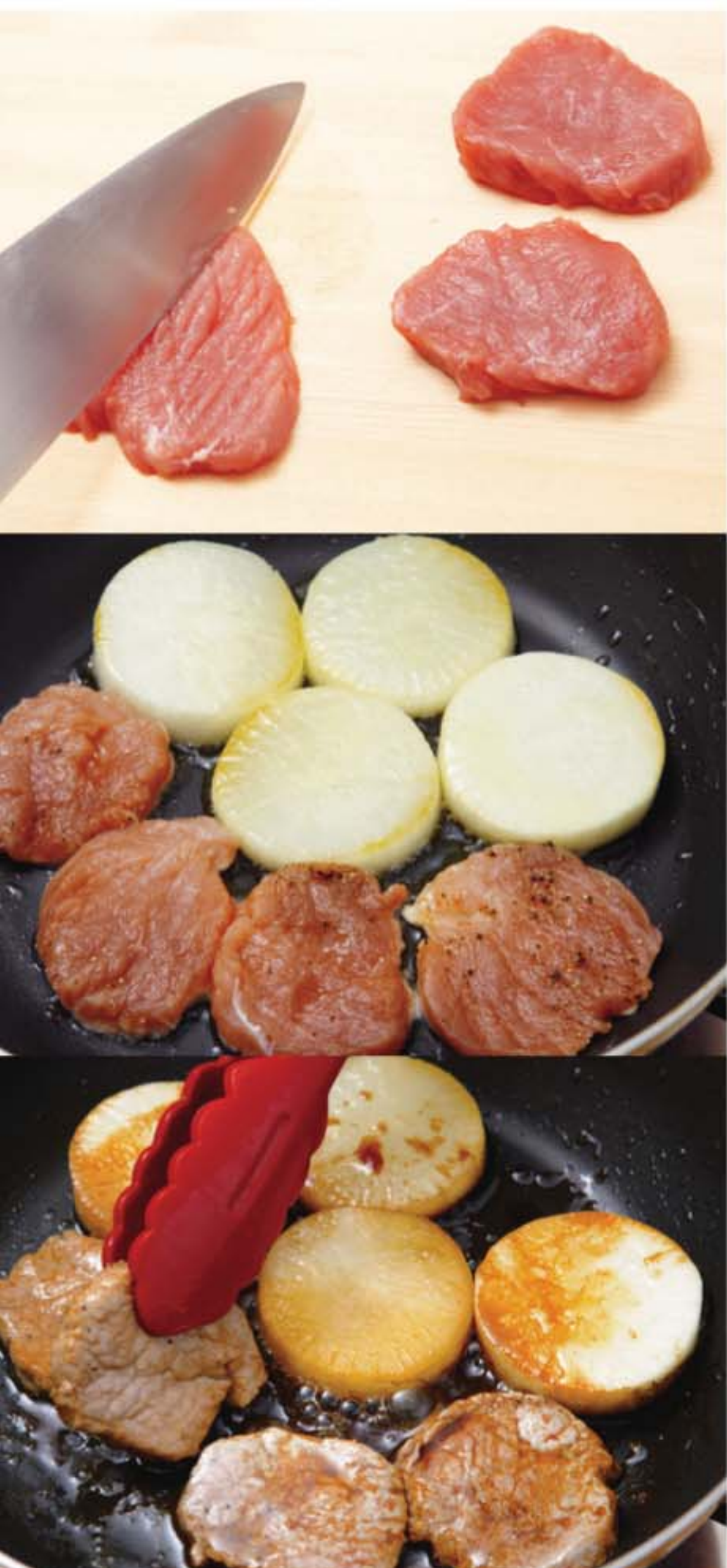
2 フライパンにサラダ油を熱し、弱火でしょうがを香りが出るまで炒め、アメリカン・ビーフを入れて中火で炒める。

3 [A] を入れ、味をからめる。豆腐を8等分に切り皿に盛り、アメリカン・ビーフをのせ、小ねぎを飾る。





アメリカン・ポークで



1 大根は幅 1 cm に切り、厚めに皮をむく。アメリカン・ポークは幅 1 cm に切り、包丁の背で両面を軽く叩き、塩・こしょうをふる。[A] を混ぜ合わせておく。

2 フライパンにオリーブオイルを熱し、大根を弱火で透明感が出るまでじっくり焼く。大根をフライパンの端に寄せ、アメリカン・ポークを入れて両面焼く。

3 [A] を入れて味をからめる。器に大根を盛りつけ、アメリカン・ポークをのせる。パプリカ、クレソンを飾る。



アメリカン・ポーク

ヒレと大根の重ねステーキ

やわらかいヒレとみずみずしい旬の大根をステーキに。バルサミコ酢を使ったコクのあるタレで仕上げます。

材料(4人分)

アメリカン・ポークヒレ
(かたまり) … 8cm (約160g)
大根 … 8cm (約160g)
塩・こしょう … 少々
オリーブオイル … 大さじ1

赤、黄パプリカ … 適量
クレソン … 適量
[A]
しょうゆ … 大さじ2
バルサミコ酢 … 大さじ2
さとう … 小さじ1/2

たった **10** 分で作れる
アメリカン・ビーフ&ポーク
簡単レシピ

アメリカン・ビーフ & ポークで実現 キレイをかなえる + レシピ

+ プルーン



脂質が少ないアメリカン・ポーク+プルーンの整腸作用で美肌に!



材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ロース (厚切り) …………… 300g
 たまねぎ …………… 1/2個
 オリーブオイル …… 大さじ1
 にんにく …………… 1片
 塩・こしょう …………… 各少々
 コンソメスープの素(顆粒) …………… 小さじ1
 レモン …………… 1/4個
 イタリアンパセリ …… 適量
[A]
 ドライプルーン …………… 6個
 レーズン …………… 大さじ2
 白ワイン …………… 1/3カップ

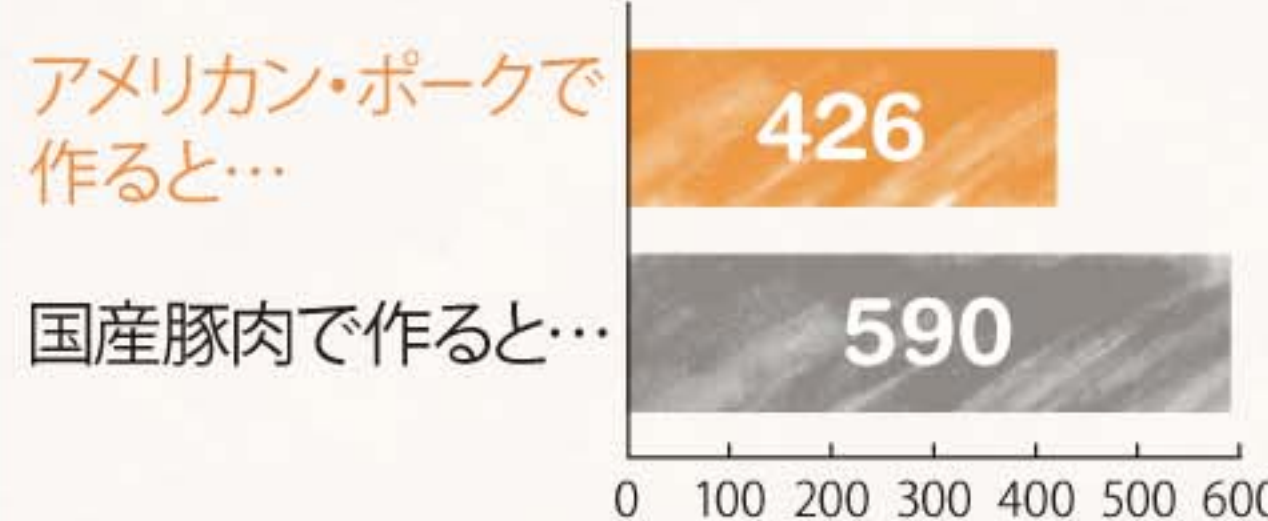
- 作り方**
1. [A] をボウルに入れ、10分ほど漬けておく。アメリカン・ポークは食べやすい大きさの拍子木切りにし、塩をふる。たまねぎは6等分のくし形切りにする。
 2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出たら、たまねぎを入れて炒め、しんなりしたらアメリカン・ポークを入れて炒め、塩、こしょうをふる。
 3. 焼き色がついたら、1の[A]とコンソメスープの素を加えてアルコールを飛ばし、フタをして5～6分中火で蒸し煮にする。皿に盛りつけ、くし形に切ったレモンとイタリアンパセリを添える。

何かと忙しいイベントシーズン。朝起きてお肌がぼろぼろ、なんてことは避けたいですね。そんな時こそアメリカン・ポーク。美肌ビタミンといわれるビタミンB2、B6が豊富なので、美肌作りの強い味方。脂質が少なくあっさりとしたアメリカン・ポークに胃液の分泌をうながすプルーンの酸味をプラスして、さらに消化を促進します。プルーンは食物繊維が豊富なので、整腸作用が期待でき、おなかスッキリでお肌もツヤツヤ。さらにアメリカン・ポークに含まれる鉄分とプルーンに含まれる鉄分を合わせて摂ると、貧血予防の効果が高まり、顔色も美しく保てます。



プルーンと アメリカン・ポークのソテー

このレシピの1人分のカロリー比較 エネルギー (Kcal)



プラス 大根



さっぱりアメリカン・ビーフ+
大根のジアスターゼで胃腸をいたわる!



おいしく食べて、キレイになりたい!
旬の食材と組み合わせることで、アメリカン・ビーフ&ポークの
うれしい効果をさらにアップさせるレシピをご紹介します。

料理・監修…茂木亜希子さん (管理栄養士)

材料 (4人分)
アメリカン・ビーフ 肩ロース
(薄切り) ……………200g
菊花……………5輪
しめじ……………1/2パック
春菊……………1/2束
大根……………200g
七味唐辛子……………少々
ぽん酢しょうゆ……………適量
[A]
酢……………大さじ1・1/2
さとう……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

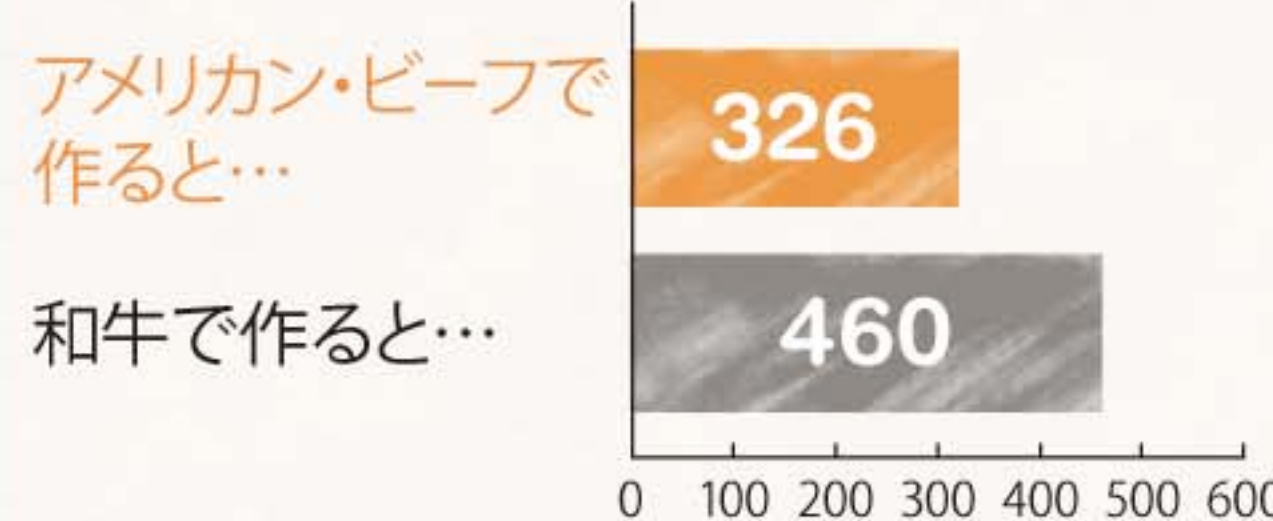
作り方
1. 菊の花びらを摘み、酢少々(分量外)を加えた湯でさっとゆでる。しめじは石づきを落として軽くほぐし、春菊は硬い茎を切り落とし3等分に切り、ゆでる。
2. アメリカン・ビーフは酒少々(分量外)を加えた熱湯でさっと色が変わる程度にゆでて、ペーパータオルを敷いたバットにあげて、食べやすい大きさに切る。
3. 大根をすりおろして軽く水気をきり、[A]を合わせ、よく水気をきった1、2を加えて和える。器に盛りつけ、七味唐辛子とぽん酢しょうゆをかける。

お出かけや外食が多くなると、胃が疲れたり、お肌の元気もなくなったりしませんか? そんな時こそあつさり低脂肪で食べやすいアメリカン・ビーフを、消化を助けてくれるジアスターゼを含む大根と一緒に食べて、胃の疲れからくる肌荒れを防ぎましょう。また、なんとなく疲れたな、だるいなと感じたら、それは鉄不足のサインかもしれません。アメリカン・ビーフには鉄が和牛の約1.5倍含まれているので、疲れがたまりがちなイベント時期には積極的に食べたいもの。大根に含まれるビタミンCと組み合わせると、吸収がグンと良くなりますよ。



アメリカン・ビーフと
春菊のみぞれ和え

このレシピの1人分のカロリー比較
エネルギー (Kcal)



そこが知りたい!

そこを教えて!

アメリカン・ミート 何でも

多くの方々からご支持をいただいているアメリカン・ビーフとポーク。もっとおいしく、安心して食べていただけるように、皆様から寄せられたさまざまな疑問にお答えしています。



アメリカン・ポーク編

安全・安心の理由

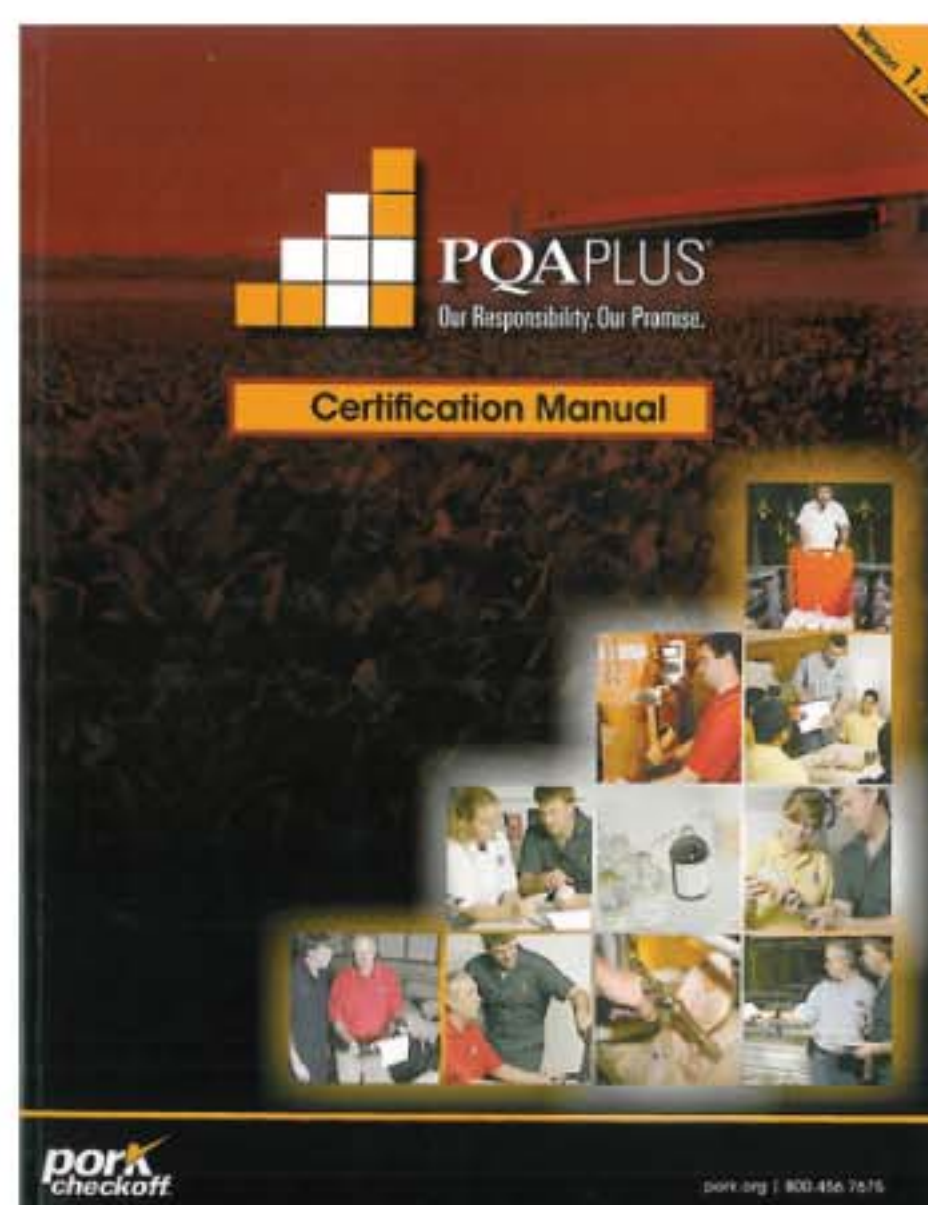
Q

アメリカン・ポークの安全性について生産者の取り組みを教えてください。

A

「豚肉品質保証プログラム」が品質の高さと安全を守ります。

アメリカン・ポークの生産者は、自主的に開発した「豚肉品質保証プログラム」に基づき、アメリカン・ポークの生産を行っています。これは豚の病気を予防する方法、飼料の使い方や、豚にとってストレスがない整った環境での育て方などを徹底して学ぶためのプログラム。生産者自らがそれぞれ高い問題意識を持つことで、品質が高く、安全なアメリカン・ポークが育てられるのです。



Q

アメリカン・ポークの安全性について加工業者の取り組みを教えてください。

A

政府認定の加工工場のみで加工。検査官が1頭ずつチェックします。

アメリカン・ポークは、国内外向けを問わず連邦政府で認定された食肉加工工場のみで加工されています。すべての工場で「連邦食肉検査法」に基づき、米国農務省食品安全検査局の検査官が1頭ずつ検査を実施。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人以上の検査官を配置し、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。すべてに合格したものだけを出荷します。



Q

アメリカン・ポークはどんな飼料を食べて、どんな所で育つの?

A

栄養値の高い穀物飼料で、衛生管理の行き届いた清潔な豚舎で育ちます。

アメリカン・ポークは、コーンベルト地帯とよばれる豊かな自然と水量に恵まれたアメリカ中西部の広大な穀倉地帯でのびのびと育てられています。衛生管理の行き届いた豚舎は日本よりもはるかに大きく、ゆったり。また、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。自ら作った栄養価の高い飼料で豚を育てているため、飼育に必要な以上の農薬を使ったり、顔の見えない生産者の飼料は与えません。



おいしさの理由

Q

豚肉って
太りそうなイメージがありますが。

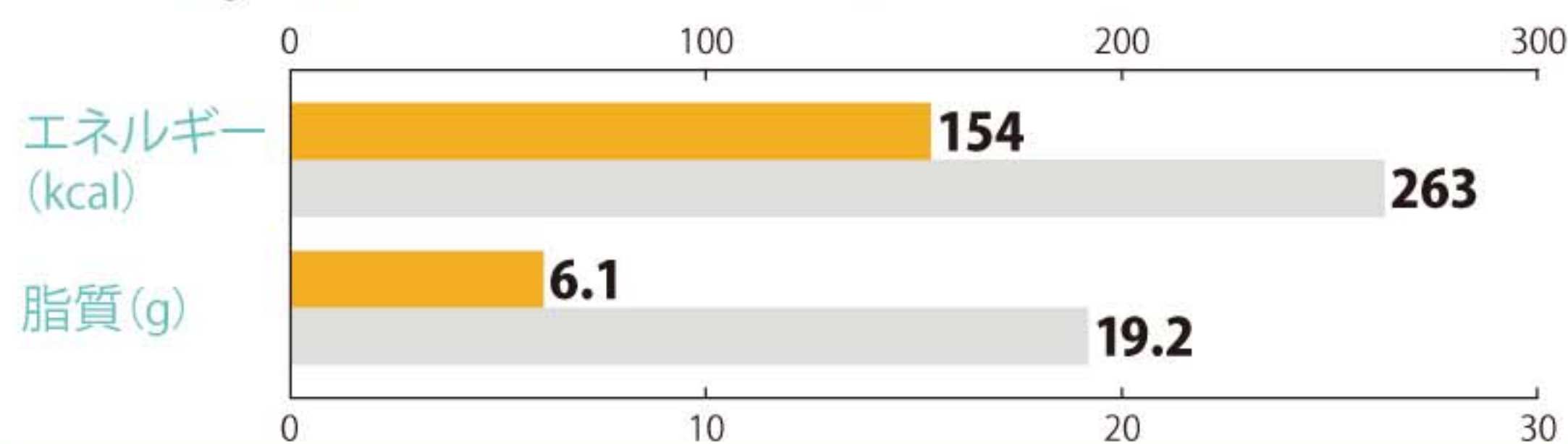
A

アメリカン・ポークは国産豚と
比べても低脂肪・低カロリーです。

アメリカン・ポークは飼料の見直しなどで改良を重ねているので、栄養バランスに優れ、低脂肪で低カロリー。また加工段階で、余分な脂肪を取り除いているので、ロースの部位では国産豚肉と比較すると脂質はわずか約3分の1、カロリーは約3分の2。健康的なダイエットを目指す方やメタボを気にされる方などにも、安心して食べていただけます。

アメリカン・ポークと国産豚肉(大型種)の成分比較

ロース100g中(■アメリカン・ポーク ■国産豚肉)



資料:財団法人日本食品分析センター／五訂日本食品成分表

Q

アメリカン・ポークは
子どもの成長にもいいですか？

A

良質なたんぱく質など、
必要な栄養がたっぷりです。

子どもの成長期(6～11歳)では、大人の約1.5倍のたんぱく質が必要だといわれています。アメリカン・ポークには、身体をつくるのに欠かせない良質のたんぱく質が多く含まれており、脳に作用して記憶力や集中力を高めるビタミンB12も豊富。お子さんにたっぷり食べさせてあげたいですね。



Q

アメリカン・ポークは
どのように運ばれてきますか？

A

船を使って、チルドで運ばれます。

アメリカン・ポークの多くは、アメリカから船でチルド(冷蔵)の状態ですぐに運ばれます。豚肉はある程度、熟成期間を経たほうが風味も味わいもアップしますが、アメリカン・ポークは日本に来るまでの間にほどよく熟成され、ジューシーさと旨みがグンと増え、皆様の食卓にのぼるころに、一番の食べ頃になるのです。



Q

アメリカン・ポークを購入する際
目印はありますか？

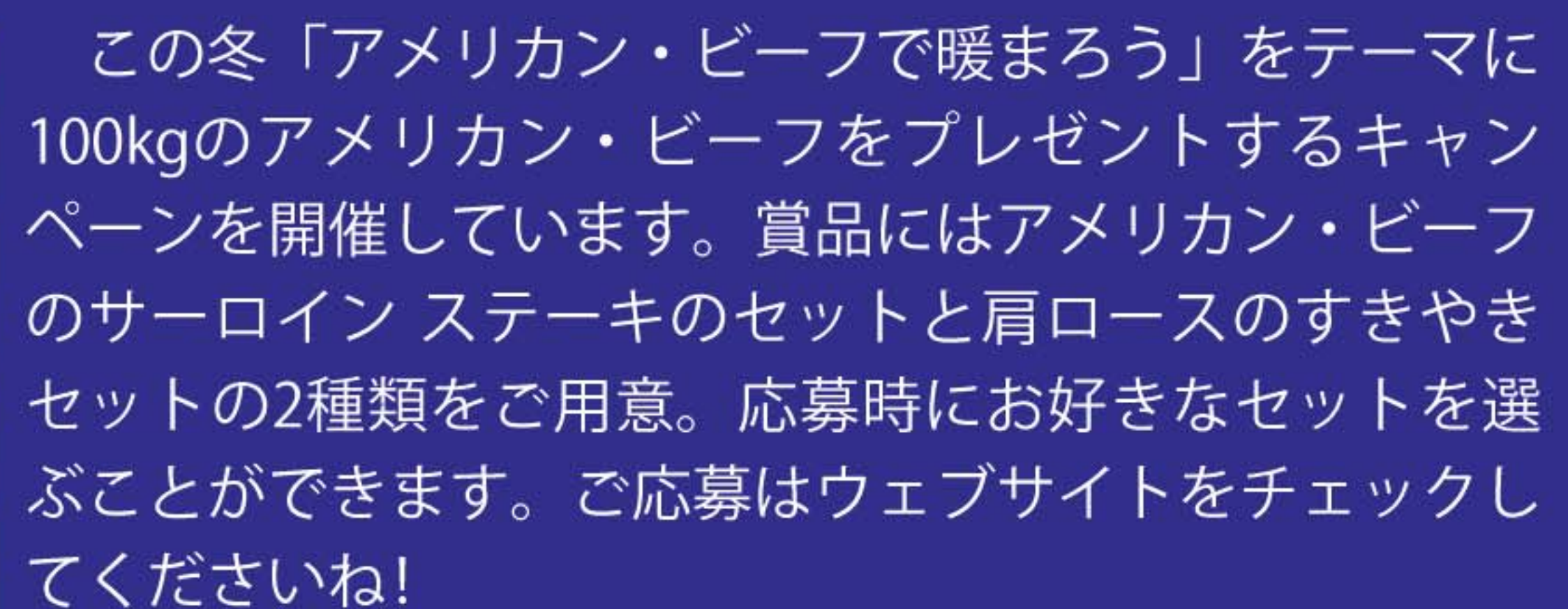
A

アメリカン・ポークの
ロゴマークが目印。
また、原産国表示で確認できます。

豚肉のパックに貼ってある、下のロゴマークが目印です。また、スーパーのパッケージや、レストランのメニューなどに「アメリカ産」「米国産」など表示されているのもすべてアメリカン・ポークです。



みなさんからのご質問をいつでも受け付けています。
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お気軽に質問してくださいね！



応募の方法は、ウェブサイト、モバイル、facebook、twitterの4種類で、「アメリカン・ビーフの料理を囲んですごしたいひとときについて」のコメントを書き込んで送信するだけ。複数の方法での応募も可能で、その場合は当選の確率がアップしますよ！

檢 索



もちろんおいしさばかりでなく、「安全・安心」や「品質規格」にもこだわりをもった高品質なものばかりです。ぜひお気に入りのブランドを見つけて、ちょっと贅沢でおいしい「ブランドポーク」を味わってみてくださいね。

検索



皆様から寄せられたご意見・ご感想、
 ご自慢のアメリカン・ビーフ&ポークレシピをご紹介します。

ご意見・ご感想

先日、「東北応援キャンペーン」に当選
 させていただきました。大変おいしい
 アメリカン・ポークに舌鼓をうち、合
 わせて東北の野菜を心から味わいまし
 た。USMEFが多彩な支援活動を行
 なっていることを本誌でも知り、心強
 く思います。これからもアメリカン・
 ビーフ&ポークを料理にたくさん取り
 入れようと思いました。
 (K・Hさん/神奈川県)

編集部より

アメリカン・ポークと東北の野菜を楽
 しんでいただけたようですね。弊会
 これからも支援活動が続けてまいりま
 す。ぜひ、アメリカン・ビーフとポー
 クをお楽しみいただながら、活動に
 も注目していただければ幸いです。

編集部より

アメリカン・ビーフ&ポークは思いの
 ほかヘルシーであると知り、食べざか
 りの長男がお肉好きなので、できるだ
 けお肉はアメリカ産を購入するよう
 しています。お肉はもちろん、野菜も
 たくさん食べてもらえるようなお肉レ
 シピを教えてください。

(I・Mさん/東京都)

編集部より

高たんぱく・低脂肪のアメリカン・ビー
 フとポークは、育ち盛りのお子さまに
 も大変おすすめです。今後も肉と野菜
 のバランスのいいレシピを掲載する
 ようにいたしますので、これからの
 「Be&Po」にもご期待ください!

初めて「Be&Po」を知りました。リ

ーズナブルなお肉でおいしい料理を、
 との考えに感動しました。レシピを見
 るとわかりやすく、材料も身近にある
 ものばかりで、むずかしい材料がない
 ところが気に入りました。パソコンを
 持っていないので、小冊子のレシピは
 大歓迎です。
 (M・Kさん/京都府)

編集部より

小誌の購読スタート、ありがとうございます。
 レシピについては、読者の皆
 様が毎日、気軽に作っていただけるよ
 うに、材料選びから行程まで考慮しな
 がら作成しています。小冊子ならではの
 使いやすさも心がけていますので、
 今後ぜひ活用ください。

わが家自慢のミートレシピ

アメリカン・ポークの
 こま切れ唐揚げ

①ボウルにアメリカン・ポークこま切
 れとにんにく・しょうが少々、しょう
 ゆ小さじ2、酒大さじ1を入れ浸け込
 む。②ひとくち大に丸める。片栗粉大
 さじ1を器に入れ、丸めた肉に衣をつ
 ける。180℃の油で揚げる。

(K・Yさん/愛知県)

料理研究家より

お求めやすい豚こま切れを唐揚げにす
 るアイデアはいいですね! しっか
 りした味付けで、お弁当やお酒のおつ
 まみにも合いそうです。

アメリカン・ポークのハーブグリル

①アメリカン・ポーク600gに塩小
 さじ1、こしょうをすり込み、水分を

ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集!

今号よりリニューアルした「Be&Po」1
 月号はいかがでしたでしょうか? ぜひ
 ご意見・ご感想をお寄せください。オリ
 ジナルのミートレシピも募集中です。添
 付のハガキをご利用いただくほか、官製
 ハガキ、メールでも受け付けています。

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&ポークの詰め合わせ(計
 500g分)をプレゼントさせていただきます。締め
 切りは2012年3月1日(当日消印有効)。たく
 さんのご応募をお待ちしています!



1月の
Present! 5名様に
 アメリカン・ビーフ&ポークの
 詰め合わせ(計500g分)

定期購読
 も受付中

「Be&Po」の定期購読も受け付け中
 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。添付のハガキをご利用いただくか、
 官製ハガキやメール、FAXでもお受けしています。
 ※同一住所につきましては1冊での送付とさせていただきます。

〒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
 FAX:03-3587-0078
 メール:be-po-club@americanmeat.jp

ふき取って、タイムとセージ(ドライ
 でもフレッシュでもOK)、オリーブ
 オイル大さじ4、はちみつ大さじ4で
 10分マリネする。②200℃のオーブ
 ンでじゃがいも、たまねぎ、ブロッコ
 リーなどの野菜と一緒に20分加熱。ケ
 チャップ、ウスターソース、マスタ
 ードを混ぜたソースでいただく。
 (T・Iさん/東京都)

料理研究家より

オーブンで焼くだけで簡単なのに、と
 つても豪華! パーティーなどにもピ
 ッタリですね。ポークの部位によつて
 も、違った味わいが楽しめますそうですね。

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>
 アメリカン・ミートの詳しい情報や人気シ
 ェフ、料理研究家などのオリジナルレシピ
 など、役に立つ楽しい情報が満載です。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。



