

アメリカン・ビーフ&ポークで暮らしを豊かに

Be&Po

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

Vol.37
April
2012

4



アメリカン・ビーフ&ポークでつくる

土井善晴さんが教える 家庭の和食

特集

アメリカン・ビーフ&ポークでつくる

3 土井善晴さんが教える
家庭の和食

- 4 アメリカン・ビーフ 肩ロースの牛丼
- 6 アメリカン・ポーク ヒレ肉のボイルハム
- 8 アメリカン・ビーフ リブロースのステーキサラダ
- 10 アメリカン・ポーク バックリブの直がつお煮
- 11 アメリカン・ビーフ サーロインのビフカツサンド
- 12 アメリカン・ポーク 肩ロースのカツ丼

interview

14 土井善晴さんの
アメリカン・ビーフとポークを使った
和食づくりの工夫



連載

たった10分でつくれる

- 16 アメリカン・ビーフ&ポークかんたんRecipe
アメリカン・ビーフで実現
- 18 キレイをかなえるレシピ
- 20 アメリカン・ミート 何でもQ&A アメリカン・ビーフ編
- 22 アメリカ食文化紀行
- 23 ウェルカム! アメリカン・ミートランド



Be&Po Taste of America 4月号 Vol.37 (季刊/年4回発行)

発行日: 2012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

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

土井善晴さんが教える家庭の和食

食卓に並ぶとホッとすると、家族みんなが笑顔になる和食のおかず。
おいしくて栄養たっぷりのアメリカン・ビーフ&ポークを使った
「きちんとつくる」家庭の和食を土井善晴さんに教えていただきます。





アメリカン・ビーフらしい味わいを楽しむ、しょうがが香る、あっさり牛丼。



アメリカン・ビーフは野菜、だし汁と合わせ、最初から強火で短時間で煮て、旨みを閉じ込めます。だし汁に肩ロースのほどよい脂分が加わり、ごはんによく合う煮汁に仕上がります。





アメリカン・ビーフ 肩ロースを使った、
お肉の味をしっかりと楽しめる牛丼。
たまりじょうゆでコクを出します。

アメリカン・ビーフ 肩ロースの牛丼

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(うす切り・すき焼き用など)	300g
たまねぎ	300g
しょうが	50g
さとう	大さじ5
たまりじょうゆ	大さじ5
ごはん	4人分
紅しょうが	適宜
[だし汁]	
水	4カップ
削りがつお	ひとつかみ
こんぶ	8cm

作り方

1. アメリカン・ビーフは 3cmの長さに切る。
たまねぎは3~4mmの厚さに切り、しょうがは千切りする。
アメリカン・ビーフ、たまねぎ、しょうがをすべて鍋に入れる。
2. [だし汁]の材料を別の鍋に入れて、中火にかけて煮立てる。
3. 1の鍋に2の[だし汁]をこして入れ、強火で煮る。
4. あくを取って、さとうを入れ、
溶けて全体になじんだら、たまりじょうゆを入れ、15分ほど煮込む。
5. 丼にご飯をよそい、4の具材を盛りつけ、
汁をかけ、紅しょうがを散らす。



1



2



3



4





アメリカン・ポークの旨みが広がる、しっとりジューシーな和風ハム。

アメリカン・ポーク

上手に
料理する
ポイント

焼酎には肉をやわらかくする効果があるので、アメリカン・ポーク ヒレの繊細な肉質がより楽しめます。煮汁の温度は約80℃をキープ。料理用温度計がない場合は、煮汁を沸騰させないでフツフツするくらいに保ちましょう。





アメリカン・ポーク

ヒレ肉のボイルハム

弱火でコトコト煮て、一晩おくだけで完成。
アメリカン・ポークヒレを使うから、
しっとりジューシーに仕上がります。



材料 (4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ(かたまり) 1本 (500g)

[煮汁]

にんじん 1本 (100g)

たまねぎ 1/2個

黒粒こしょう 大さじ1/2

焼酎 1カップ

水 1カップ

塩(天然塩) 大さじ1・1/3

赤唐辛子(小口切り) 大さじ1/2

さとう 大さじ1

[つけだれ]

煮汁としょうゆを1:1の分量で混ぜる。

作り方

1. にんじんとたまねぎは薄切りにする。
黒粒こしょうは軽くつぶしておく。
アメリカン・ポークは鍋の大きさに合わせて2~3等分に切る。
小さめの鍋(直径16cmが最適)に[煮汁]の材料を入れて強火にかける。
2. [煮汁]が煮立ったらアメリカン・ポークを入れる。
3. 再び煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして約10分煮たら
アメリカン・ポークを裏返し、また約15分煮る。
(もし料理用温度計があれば、アメリカン・ポークに差し込み、
中心の温度が65℃位になっているのを確認する)
4. 火を止めて、鍋底を氷で冷まし、煮汁ごとボウルにあげて一晩つけておく。
5. アメリカン・ポークを取り出して軽く汁気をふき、
5mmの厚さに切って器に並べ、つけだれを添える。

1



2



3



4





味わい豊かなアメリカン・ビーフのリブローズをあっさり、さっぱりと。



アメリカン・ビーフを焼くときは、焼く直前に塩・こしょうをしてください。焼き上がってからホイルに包んで少し置くと、肉汁が落ち着き切ったときに肉汁が出にくくなります。おはしで食べられるよう、小さめに切ります。





アメリカン・ビーフ

リブローズのステーキサラダ

しっかりと味と食感の
アメリカン・ビーフリブローズを使った、ごちそうサラダ。
パーティーにもおすすめの華やかな一皿です。



材料(4人分)

- アメリカン・ビーフ リブローズ(ステーキ用) 2枚
塩・こしょう 適量
バター..... 適量
トマト..... 1個(150g)
パプリカ(赤)..... 1/2個(100g)
きゅうり..... 1本(100g)
セロリ..... 1~2本(100g)
香菜..... 1束
[スパイシーレモンドレッシング]
レモン汁..... 2個分(大さじ3)
おろしにんにく..... 1片分
レッドペッパー(粉唐辛子)..... 小さじ1
さとう..... 大さじ1/2
ナンプラー(またはうす口しょうゆ)..... 大さじ3



作り方

1. アメリカン・ビーフは塩・こしょうをする。フライパンにバターを入れ、溶けたらアメリカン・ビーフを入れて好みの焼き加減に焼き、ホイルに包んで置いておく。フライパンに残った肉汁はとっておく。
2. トマトはへたを落とし、食べやすく切る。
パプリカはへたと種を除き、たて7mm幅に切る。
きゅうりはへたを取り、たて半分に切り、5mm幅の斜め切りに、
セロリは筋を取って5mm幅の斜め切りにする。香菜は3cmに切る。
3. ドレッシングを作る。レモンは手もみして絞り器で絞る。
ボウルに[スパイシーレモンドレッシング]の材料を入れ、混ぜ合わせる。
アメリカン・ビーフを焼いたときの肉汁も入れ混ぜる。
(お子さまがいるご家庭では、レッドペッパーを少なめにし辛さを調節してください)
4. 1のステーキを食べやすく切って皿に盛る。
2の野菜と3のドレッシングを混ぜ合わせ、ステーキに盛り重ねる。

1



2



3



4





アメリカン・ポークならではの楽しみ。
国産豚肉にはない、とっておきの部位
バックリブを甘酸っぱく煮上げます。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク バックリブ
..... 600~700g
削りがつお..... ひとつかみ
[A]
米酢..... 1・1/2カップ
水..... 1・1/2カップ
はちみつ..... 50g
しょうゆ..... 大さじ1・1/2

作り方

1. 片手鍋にバックリブを入れて、
[A]を入れ、強火にかける。
2. 煮立ったらあくを取る。
3. さらに15分ほど煮る。
別の鍋で削りがつおを軽く炒って、
香ばしくする。
4. 鍋からバックリブを取り出して、
煮汁をとろりとするくらいまで煮詰める。
バックリブを戻し、
炒った削りがつおをからめる。

アメリカン・ポーク バックリブの直がつお煮



バックリブの濃い旨みを、
かつおの風味が引き立てます。

アメリカン・ポークを

上手に
料理する
ポイント

バックリブはロース側の骨付き肉で、脂が少なくやわらかいのが特長です。今回は、強火で短時間で煮ることで、旨みをギュッと閉じ込めます。





赤身がおいしいアメリカン・ビーフのサーロインを使えば、ビフカツもあっさり。フライパンで簡単に揚げられます。

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
塩・こしょう.....適量
小麦粉・溶き卵・パン粉.....各適量
揚げ油.....適量
食パン.....1斤(8枚切り)
サラダ菜・イタリアンパセリなど 8~12枚
マヨネーズ・粒マスタード.....各適宜
バター(常温に戻しておく).....適量

[ソース]

ウスターソース.....1/4カップ
トンカツソース.....1/4カップ
みりん.....1/4カップ
さとう.....大さじ3
ピクルス.....適量

作り方

1. アメリカン・ビーフに塩・こしょうをして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。鍋に[ソース]の材料を入れてひと煮する。揚げ油をフライパンに1cmの深さまで入れ、中温(160~170℃・菜ばしを入れて小さな泡が出てくればOK)に熱する。
2. 衣をつけたアメリカン・ビーフを1枚ずつ入れ、1分揚げ、さらに裏返して1分揚げる。
3. 油を切って、ソースの入った鍋に入れてからめる。
4. 食パンにバター、マヨネーズ、粒マスタードをぬり、サラダ菜などの葉野菜を重ね、半分に切ったビフカツをはさむ。軽く上からおさえ、食べやすく切る。

アメリカン・ビーフ サーロインのビフカツサンド



アメリカン・ビーフのジューシーさが
たまらない、贅沢なカツサンド。



厚みのあるサーロインを揚げるときは、1枚ずつ揚げていきます。2枚を一度にフライパンに入れると、油の温度が急激に下がり上手に揚がりません。揚げ時間は表1分、裏1分が、レアからミディアムレアに揚げる目安です。

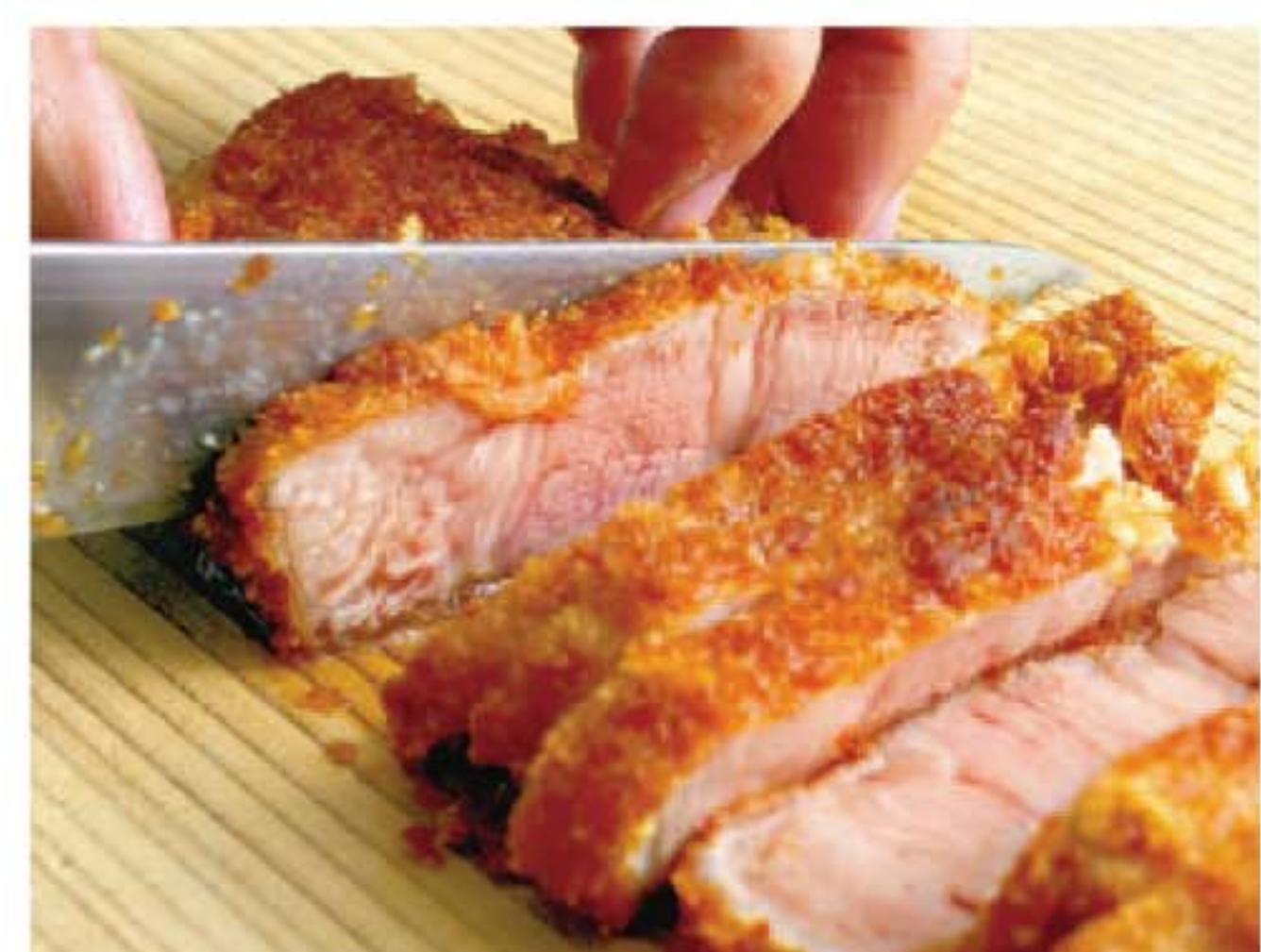




アメリカン・ポークのコクとだしの深い味わいで大満足。



アメリカン・ポークは、揚げ油が冷たいうちに入れ、徐々に温度を上げていきます。入れたときの油はねがなく安心して、時間をかけてじっくり揚げるので、厚みのある肩ロースでも中心までしっかり火が通ります。





アメリカン・ポーク

肩ロースのカツ丼

アメリカン・ポーク 肩ロースを使えば、
ロースより濃い旨みで、ボリュームもアップ。



材料(2人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり).....	200g
塩・こしょう	各適宜
小麦粉・溶き卵・生パン粉.....	各適量
揚げ油.....	適量
みつば(3cmに切る)	1/4束
卵(ボウルに溶いておく).....	2個
ごはん.....	2人分
粉山椒.....	適宜

[丼だし]

しょうゆ.....	1/2カップ
みりん.....	1/2カップ
さとう.....	大さじ4
水.....	2カップ
こんぶ.....	5cm
削りがつお.....	5g



作り方

1. とんかつ用の厚さに切って、包丁の先でアメリカン・ポークの筋を切り、肉たたきでたたく。
塩・こしょうをして小麦粉をつけ、余計な粉をよく落とす。溶き卵につけ、パン粉をたっぷりまぶす。
2. 鍋に[丼だし]の材料を入れて火にかけて煮立て、あくを取り、こしておく。
3. フライパンに深さ1cmほど揚げ油を入れて、火をかける前に衣をつけたアメリカン・ポークを入れてから強めの中火にかける。
揚げ油をおたまで全体に回しかけながら揚げていく。
途中で油の温度が上がりはねるようになってきたら、火を弱めて調節する。
途中で一度裏返し、合計10分かけて揚げる。油を切って一口大に切る。
4. ひとり用どんぶり鍋(*)に1/3カップの丼だしを入れて中火にかけ、煮立ったらトンカツを入れて、溶き卵を流し、三つ葉を散らして蓋をし、卵が半熟になるまで火を通す。
ごはんの上に盛りつけ、なじませる。好みに粉山椒をかけていただく。
(*どんぶり鍋がない場合は小さめの片手鍋で代用してください)



アメリカン・ビーフとポークの良さを知って、ぜひ和食に使ってほしいですね。



どんな料理でも使いやすいので
気構えずに使ってください

アメリカン・ビーフ&ポークで和
食を上手に作るには、という質問に、
土井さんは「気構えずに普通に使っ
てください」と答えてくれました。

「アメリカン・ビーフ、アメリカン・
ポークを使ったことのない人は、ぜ
ひ積極的に和食に活用してほしいで
すね。味は国産の牛・豚よりクセが
なくあっさりしているし、やわらか
く、どんな料理にも使いやすい。ま
た、脂身が少ないのも魅力です。私
は和食を調理するときには、主に脂
肪が少ない部分を使います。脂身が
多い肉は、脂の味わいが目立ってし
まい、合わせる素材の風味を損なっ
てしまうこともあるからです。もち
ろん、適度な脂身は旨みのために有
効ですが、毎日のいただきやすさを
考えると、脂身が少ない肉のほうが
使いやすいですね。あっさりしてい
るアメリカン・ビーフとポークは家
庭で使いやすいお肉だと思います」

..... interview

土井善晴さんの アメリカン・ビーフとポークを使った 和食づくりの工夫

日本の食卓を彩ってきた、食材のおいしさを活かした和食の数々。
家族の絆を大事にしたい今こそ、和食を見直したいものです。
アメリカン・ビーフとポークを使った和食づくりについておうかがいしました。



料理研究家
土井善晴さん

1957年、家庭料理の第一人者として定評のあった故・土井勝の次男として大阪に生まれる。スイス、フランスでフランス料理を、大阪の「味吉兆」で日本料理を修行。1992年「土井善晴 おいしいもの研究所」を設立。テレビ出演や著書も多い。



赤身がおいしいから、
和食にはアメリカン・ビーフ

あつさりしているお肉のほうが和食には向いている、と土井さん。赤身が多く、くせのない味わいのアメリカン・ビーフを和食に活用するのに、特別な注意はいらないといいます。

「この料理には、この部位じゃないとダメ、などという厳しい決まりを作る必要はないと思っています。自分が好きな部位を使って、おいしくなるように工夫していったほうがいいですね。たとえば今回は、牛丼に肩ロースを使いましたが、もっとあつさりさせたい、脂の旨みを加えたいなど仕上げる味に合わせて部位を選択すれば、それぞれの家庭の味が出来上がっていくと思うのです」

アメリカン・ビーフは赤身がおいしいので、ステーキなどお肉そのものを味わう料理にもおすすめ、といいます。

「脂の多いお肉をたくさん食べるのはヘルシーではないですし、なにしろアメリカン・ビーフは価格も控えめ。たっぷり食べられて、カロリーも抑えられるから、気軽に牛肉料理を毎日のレパートリーに加えられるのではないのでしょうか」

味わい、肉質のよさを実感！
アメリカン・ポーク

アメリカン・ポークもまた、これまで使ってきた豚肉と同じように、気軽に和食に取り入れていってほしい、という土井さん。

「アメリカン・ポークはとてもやわらかくて、肉質がいいのが印象的です。たとえば肩ロースは、今回のカツ丼で採用したフライパンでじっくり揚げする方法でも、肉汁たっぷりに仕上がります。作りたてもおいしいですが、次の日に残ったトンカツでカツ丼をすると、旨みがしっかり感じられて、しかも硬くなっておらず、肉質のよさがよくわかります」

また、健康面でもアメリカン・ポークは、毎日の家庭料理に向いているのでは、と土井さん。

「アメリカン・ポークは脂質が少なくヘルシーで、エネルギーの代謝を助けるビタミンB₁を多く含むので、炭水化物であるごはんが主食の日本人の生活にぴったりなのです。代謝がよくなることで、だるさや疲れ、肩こりを予防し、太りにくくなります。アメリカン・ポークを上手に毎日のおかずに取り入れて、家族みんなが元気に過ごしてほしいですね」





アメリカン・ビーフ

サーロインとそら豆の混ぜご飯

混ぜるだけでコクたっぷりのボリュームご飯の完成！
アメリカン・ビーフの旨みと食感で大満足。パーティにも。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン
(またはお好きな部位) … 300g
そら豆(塩ゆで) … 250g
バター … 大さじ1
にんにく(みじん切り) … 1片分
たまねぎ(みじん切り) … 1/4個分

ごはん(温かいもの) … 茶碗4杯分
白いりごま … 適量
[A]
しょうゆ … 大さじ3
赤ワイン … 大さじ1
しょうがの絞り汁 … 小さじ1
さとう … 大さじ1/2

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活かした
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 アメリカン・ビーフを1cm角に
切り、[A]にもみ込んで漬けてお
く*。そら豆は皮をむく。

*アメリカン・ビーフの漬け込みは、時間
がないときは2〜3分でOK。15〜30分漬け
ると、より肉に味がしみ込むのでおいし
くなります。

2 フライパンにバターを熱し、に
んにく、たまねぎ、漬け汁 [A]
から出したアメリカン・ビーフの順
に中火で炒め、火が通ったら皿など
に取り出す。漬け汁 [A] をフライパ
ンに入れて熱し、ひと煮立ちさせる。

3 ごはん、2で取り出した具材、
そら豆をボウルに入れ、漬け汁
[A] を全体にかけて、よく混ぜ合わ
せる。器に盛り付け、白いりごまを
ふりかける。





アメリカン・ポーク

肩ロースと春野菜のレモンクリーム煮



1 アメリカン・ポークはひと口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をまぶす。たまねぎは縦に薄切り、アスパラガスはハカマを取り、斜めに長さ4cmに切る。新じゃがは皮ごと小さめの乱切りにする。



2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、アメリカン・ポークを表面が色づく程度に中火で焼く。一度肉を取り出し、残りのオリーブオイルを入れ、たまねぎ、新じゃがを透明感が出るまで炒める。



3 2にアメリカン・ポークを戻し、[A]とアスパラガスを入れ、蓋をして中火で4分加熱。新じゃがに竹串が通るようになったら、レモンの絞り汁を入れて火を止め、全体的にかき混ぜる。

肩ロースを先に焼くことでジューシーな仕上がりに。
レモン風味がさわやかで、口の中に春が広がります。

材料(4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース
(かたまり) …………… 300g
塩・こしょう …………… 各少々
小麦粉…………… 大さじ1
たまねぎ…………… 1/4個
アスパラガス …………… 4本

新じゃが…………… 250g
オリーブオイル …… 大さじ2
レモンの絞り汁 …… 大さじ1
[A]
牛乳…………… 300cc
白ワインまたは酒 … 大さじ1
塩…………… 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
かんたんRecipe

アメリカン・ビーフで実現！ キレイをかなえるレシピ

料理・監修：茂木亜希子さん（管理栄養士）

今回は、鉄分が豊富なアメリカン・ビーフと、この鉄分の吸収をよくしてくれるビタミンCが豊富な春野菜の組み合わせで作る、美しいお肌づくりが期待できるレシピを2品紹介します。



春かぶとアメリカン・ビーフのワイン煮

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ

(肩ロース) …………… 300g
塩・こしょう …………… 各少々
小麦粉 …………… 大さじ1
かぶ(葉付き) …………… 2個
りんご …………… 1/2個
サラダ油 …………… 大さじ1/2
バター …………… 大さじ1
さとう …………… 大さじ1
赤ワイン …………… 小さじ1/2
レモンの皮 …………… 少々

[A]

赤ワイン …………… 250cc
コンソメスープの素、しょうゆ
…………… 各小さじ2

作り方

1. アメリカン・ビーフは一口大に切って塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
かぶは茎を1cm残して切り離し、皮をむいて1/4のくし形に切る。葉は3cm長さに切る。
りんごは芯を除いて1cm幅のくし形切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱してアメリカン・ビーフを入れ、軽く焦げ目がつくまで焼いて取り出す。バターを入れて、りんごを表面が透き通るまでさとうを加えて炒める。
アメリカン・ビーフを戻し入れ、Aを加えて中火で15分ほどアクを取りながら煮込む。
3. 耐熱ボウルにかぶとかぶの茎を入れ、赤ワイン、塩・こしょうをふってラップをし、
電子レンジ(600w)で2分30秒、さらに葉を加え30秒加熱。
2を皿に盛り、レモンの皮のせん切りをのせ、かぶを添える。



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
作ると…

668

和牛で作ると…

876

0 200 400 600 800 1000

鉄分の吸収をよくし、美肌効果のあるビタミンCを含む春かぶや菜の花と、アメリカン・ビーフの組み合わせは、紫外線で皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲンを合成する働きもあって相性はぴったり。やわらかな肉質とジューシーな味わいのアメリカン・ビーフと春野菜で、紫外線に負けない活き活きとしたお肌で春の季節を楽しみたいですね。

果が期待できます。
鉄分の吸収をよくし、美肌効果のあるビタミンCを含む春かぶや菜の花と、アメリカン・ビーフの組み合わせは、紫外線で皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲンを合成する働きもあって相性はぴったり。やわらかな肉質とジューシーな味わいのアメリカン・ビーフと春野菜で、紫外線に負けない活き活きとしたお肌で春の季節を楽しみたいですね。

寒い冬が終わり、春が訪れました。1年で一番よい季節なのに、日焼けの大敵である紫外線のピークは、3月から6月頃が一番多い季節なのです。日焼けしてから対策をする前に、栄養をたっぷりとって紫外線のダメージを受けないお肌づくりを体の内側から考えることが大切です。

vol.2

アメリカン・ビーフで
紫外線に負けない肌を



菜の花とアメリカン・ビーフのステーキ巻き寿司

材 料(4人分=2本分)

アメリカン・ビーフ(サーロイン)
 …………… 厚切り1枚(250g)
 ごはん…………… 360g
 菜の花…………… 1/2束
 たまねぎ…………… 1/4個
 バター…………… 5g
 塩・あらびき黒こしょう…… 各少々
 サラダ油…………… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ2
 焼きのり…………… 2枚
[A]
 寿司酢…………… 大さじ2
 白いりごま…………… 大さじ1
[B]
 溶き卵…………… 1個分
 さとう…………… 小さじ1/3

作り方

1. ごはんに[A]を混ぜて冷ます。[B]を混ぜ合わせ、この分量で細長い棒状の卵焼きを2本作る。菜の花は塩ゆでして水気を絞り、花の部分の少量を8等分に切り、飾り用に残しておく。
2. アメリカン・ビーフに塩・こしょうをふる。たまねぎはうす切りにし、バターを入れたフライパンで炒め、しんなりしたら塩・こしょうをふって取り出す。フライパンにサラダ油を足し、アメリカン・ビーフをさっと両面焼き、しょうゆを絡めて取り出して5分置き、半分はそぐようにうす切りに、残りは棒状に切る。
3. 巻きすの上にラップを広げ、焼きのり1枚を置き、寿司飯の1/2量を広げる。焼きのりごと持ち上げ、ラップの上に裏返す。手前に半量の菜の花、たまねぎ、棒状のアメリカン・ビーフ、卵をのせ、しっかりと巻く。ラップをはずし、うす切りのビーフをのせ、再びラップで巻いてしばらく置く。同様にもう1本作る。ラップをしたまま食べやすい大きさに切り、ラップをはずして器に盛り付け、飾り用の菜の花をのせる。

このレシピの1本分のカロリー比較 エネルギー (Kcal)

アメリカンビーフで
作ると…

728

和牛で作ると…

1024

0 200 400 600 800 1000 1200

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。

おいしさの^{わけ}理由

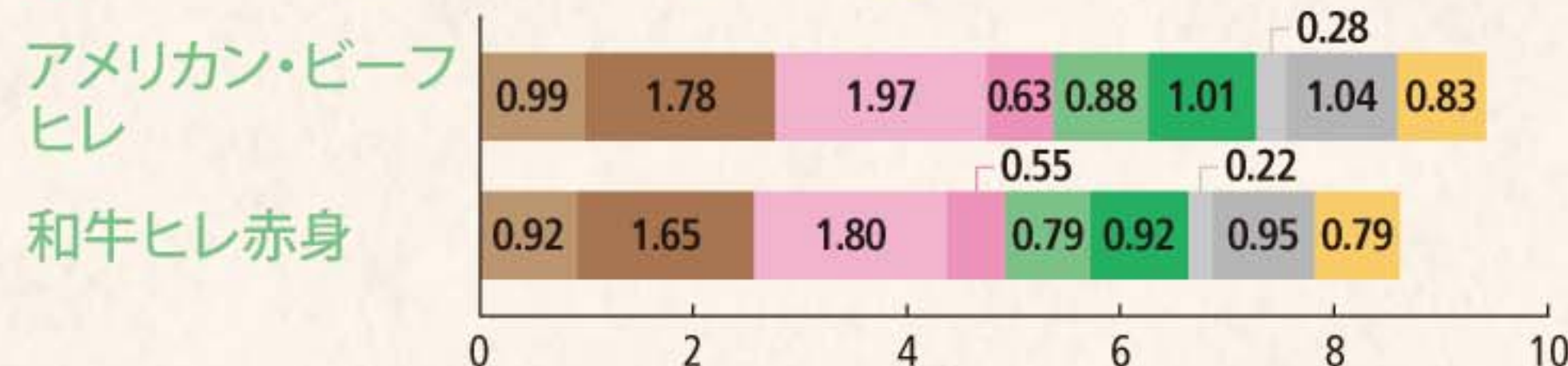
Q なぜアメリカン・ビーフは育ち盛りの 子どもにおすすめなの?

A 発育期の子どもに大切な**必須アミノ酸**
が多く含まれているからです。

体や脳の発育期にある子どもには、良質のたん
ぱく質が約1.5倍必要。たんぱく質を構成するア
ミノ酸のうち、体内で作ることができない必須ア
ミノ酸は子どもにはとくに必要です。アメリカン・
ビーフには、和牛と比較しても多くの必須アミノ
酸がバランス良く含まれているので、成長期のお
子さまにはたっぷり食べさせてあげたいですね。

必須アミノ酸(g)

■イソロイシン ■ロイシン ■リジン ■メチオニン ■フェニルアラニン
■スレオニン ■トリプトファン ■バリン ■ヒスチジン



Q アメリカン・ビーフは 和牛とどう違うの?

A アメリカン・ビーフは和牛に比べて
低脂肪で低カロリーです。

赤身の多いアメリカン・ビーフはサーロインで比
較すると、和牛に比べて脂肪が約1/2、カロリー
が約2/3で、とってもヘルシー。また、良質な穀
物飼料で育てられるのでビタミンやミネラルも豊
富です。ダイエット中でも安心して食べられる、
とてもヘルシーで豊かな味わいのお肉です。

サーロイン100g中(■アメリカン・ビーフ ■和牛)



Q アメリカン・ビーフって どこで買えるの?

A 全国の手回りスーパーなどで
購入できます。
ウェブサイトをご覧ください。
<http://americanmeat.jp>

アメリカン・ビーフを買えるお店はUSMEFのウェブサ
イトの中の「買う・食べる」で紹介しています。販売店
によって表示が異なりますが、商品ラベルやパッケージ
に「原産国:アメリカ」「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。
右のロゴマークがある場合もありますので、チェックし
てみてくださいね。



Be&Po専用メールからどうぞ! ▶ be-po-club@americanmeat.jp

資料:財団法人日本食品分析センター/五訂増補日本食品成分表

Q アメリカン・ビーフは
何を食べて育っているの？

A 栄養たっぷりの
穀物飼料です。

アメリカン・ビーフは広大な牧場の中で過ごし、生後6～7ヵ月までは母乳で、その後は牧草を中心とした飼料を食べて成長します。その後に過ごす肥育場でも、トウモロコシや大豆などの栄養価の高い穀物飼料がたっぷり与えられます。こうしたエサへのこだわりもアメリカン・ビーフのおいしさの理由です。



Q アメリカの牛肉生産者は
どのように安全管理をしているの？

A BQA (牛肉品質保証プログラム) を
設けて実践しています。

アメリカの牛肉生産者は、BQAプログラムという品質保証プログラムを自発的に開発。そのプログラムにそって牛の病気を予防し、医療品や飼育作物の正しい使い方を徹底しています。品質と信頼性の高い家畜生産を目指し、生産者も消費者であると自認し、消費者の要望に常に応える体制を整えています。



Q 食肉加工工場には
検査官は何人いるの？

A 工場の数よりも多い
検査官8000人が常駐しています。

アメリカの食肉は、政府の認定を受けた食肉加工工場で処理されています。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を出荷。全米約6400の食肉加工工場に、約8000人もの検査官がいます。つまり、1工場に最低1人以上の政府の検査官が厳しくチェックしているから安全なのです。



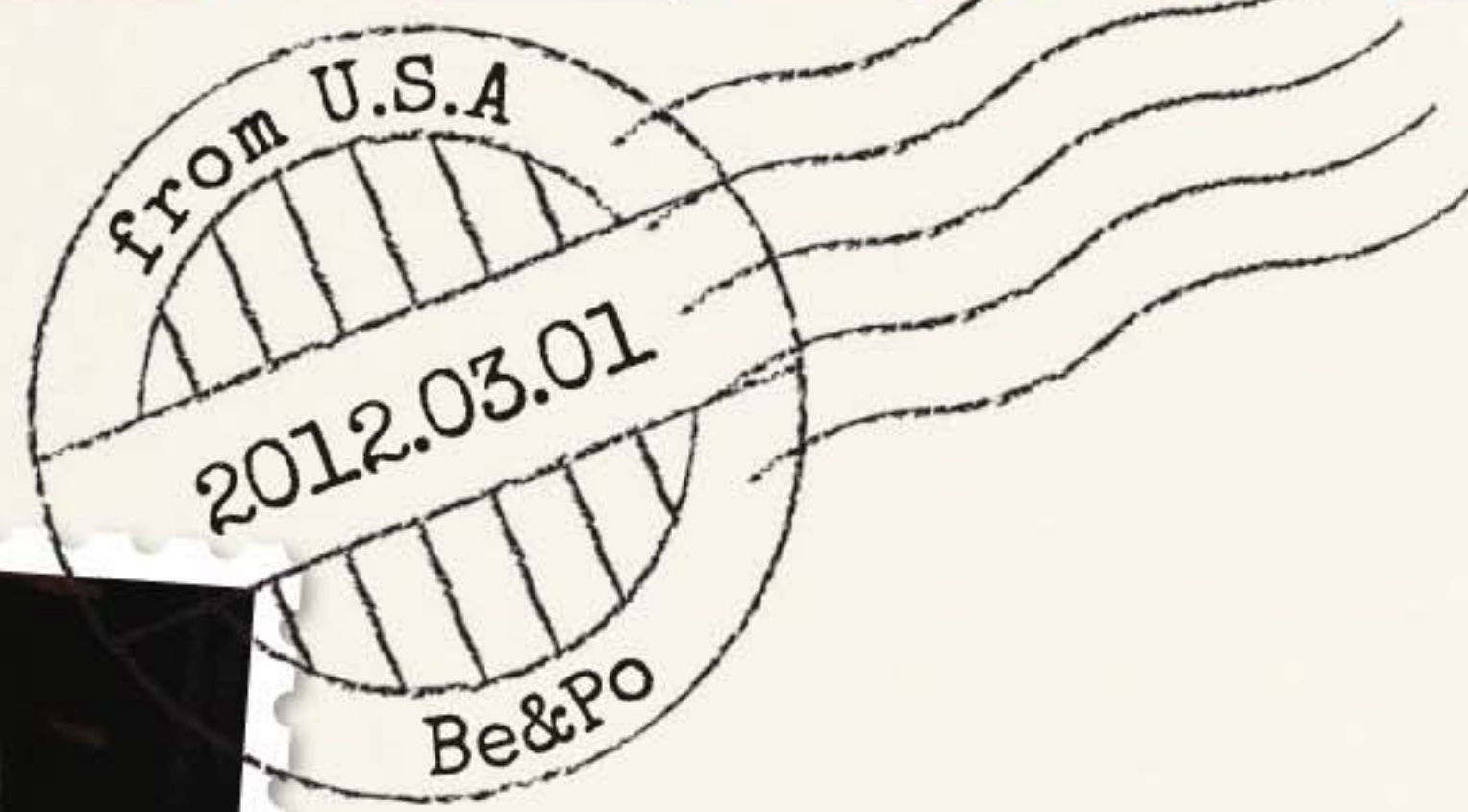
Q HACCP (ハサップ) って何ですか？

A 食品の安全性を守る
高度な食品管理システムです。

アメリカン・ビーフの加工工場では、安全な牛肉を提供するために、HACCP (ハサップ=危害分析・重要管理点) 方式という高度な食品管理システムを全施設で導入。牛の搬入から出荷までの全工程で、徹底的な品質安全管理を行っています。HACCP方式はNASAが宇宙飛行士の宇宙食の安全性を確保するために開発した衛生管理の方式で、アメリカン・ビーフにおいては、1996年からHACCPの導入が、アメリカ政府によって義務化されています。



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！



スザンナ・カジンスキーさんご夫妻

アメリカン・ビーフ&ポークのふるさと、アメリカ合衆国では、
どのようにお肉料理を楽しまれているのでしょうか。
このコーナーでは、アメリカの食生活や食文化を紹介します。
今回はテキサス州在住のスザンナさんに登場していただきました。

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

暖かい季節のお楽しみ、 バーベキューの主役はアメリカン・ビーフ&ポーク!

わたしたちはテキサス州の州都、オースティンに住んでいます。主人のマイケルの仕事の関係でオースティンに引っ越してきました。こちらに来てから生まれた娘のヴィカも、アメリカン・ビーフ&ポークが大好き。毎日の食事でもアメリカン・ビーフ&ポークを使いますが、家族全員が大好きなのは、なんといってもバーベキューです。

アメリカは5月の終わりが学期末なので、小学生以上のお子さんがいるお宅では、この季節になると昼からクラスメイトのお宅の庭でバーベキューをすることも多いです。炭火で大きなアメリカン・ビーフやポークのかたまり肉を豪快に焼いて、甘辛いバーベキューソースをたっぷりとかけていただくのが定番。娘はまだ3歳ですが、お肉が大好きなので、これからわが家でもバーベキューを楽しむ機会が増えそうです。



上 ポリュームたっぷり、アメリカン・ビーフのステーキ。大きいでしょう!

下 レストランではちょっとオシャレなバーベキューもいただけます。時には子どもをおいて友人と共に。



上 主人のマイケルと娘とは大の仲良し。家族いつも一緒です。
下 年中暖かいオースティンですが、年によっては雪が降ることも。わが家の前でパチリ。

テキサスならではの自慢料理、「テクス・メクス」

テキサスには、「テクス・メクス」と呼ばれる料理があります。これはテキサス風メキシコ料理のこと。もともとメキシコからの出身者が多かったため、自国の料理がアメリカ風に発展したようです。有名なのはファヒータという肉料理。熱々の鉄板でマリネしたアメリカン・ビーフやポークをたまねぎ、パプリカと焼いて、トルティーヤという薄い生地にサルサソースやワカモレ(アボカドのディップ)と包んで食べます。ジュージューというお肉が焼ける音と香りがとっても食欲をそそります。

そのほかでは、何と言ってもレストランでのアメリカン・ビーフのステーキ。テキサスは一皿の量が多いのが有名で、ステーキ肉もプレートからはみ出すくらいボリュームがあって驚きます。このように、毎日の食卓にアメリカン・ビーフ&ポークのジューシーな味わいは欠かせません。日本の皆さんも、私たちが食べているのと同じアメリカン・ビーフ&ポークのおいしさをぜひ味わってくださいね。

愛のあるアメリカン・ビーフ キャンペーン期間 2013年1月30日(水)まで

おめでたビーフ プレゼントキャンペーン2

2011年にママになった方に愛のあるアメリカン・ビーフをお届けしたおめでたビーフプレゼントキャンペーン。好評につき2012年ママになった人にも愛情がたっぷりこもったチャック・アイ(肩ロース)&リブ・アイ(リブロース)のアメリカン・ビーフの詰め合わせ1kg(予定)を毎月抽選で10名様にプレゼントいたします!!



毎月
10名様に
当たる!

2012年に
赤ちゃんが
生まれた
ママへ



応募に関する詳細はウェブサイトをご覧ください

アメリカン・ビーフ

検索



Congratulations for new born BABY

皆様から寄せられたご意見・ご感想をご紹介します

ご意見・ご感想

「アメリカン・ミート何でもQ&A」がよかったです。外国のお肉には抵抗があったのですが、これを読んで解消されました。ほかの料理記事のレシピや写真も素敵で、こちらでも参考にさせていただきます。

(K・Fさん/愛知県)

編集部より

うれしいご意見をいただきありがとうございます。USMEFのウェブサイトでも、アメリカン・ミートの安全性について詳しくご紹介していますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

編集部より

よく行くスーパーで、アメリカン・ビーフやアメリカン・ポークのかたまり肉が売られています。割安だしいなと思いつつ、いいメニューが思いつきませんでした。特集の36号の浜内先生のレシピを読んで、さっそく作ろうと思いました。(R・Sさん/千葉県)

編集部より

かたまり肉はいろんなお肉料理に利用することができるとても便利です。今後、かたまり肉をとっても簡単においしく作れるレシピをご紹介していく予定です。楽しみにしてくださいね。

編集部より

浜内さんの特集でのアメリカン・ポークの「バックリブロースト」は、フライパンで簡単に作れるので、さっそく作ってみようと思います。子どもにも喜んで食べてもらえそうです。(Y・Sさん/奈良県)

編集部より

アメリカン・ポークのバックリブは、ロース肉のやわらかさと骨付き肉の旨さが一体となったアメリカならではの商品です。煮込んでもおいしいので、今号の土井先生の特集でも紹介していますから、ぜひお試しください。

ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集!

「Be&Po」4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。また、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6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!

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

4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)



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。





<http://www.americanmeat.jp>