

アメリカン・ミートで華やかな食卓

みんなが集まる日の おもてなし料理





Illustration by Emi HARADA

Contents

Vol.40 JANUARY 2013

- 2 巻頭 思い出の肉料理
「アメリカのステーキ、スウェーデンのミートボール」——LiLiCo さん（映画コメンテーター）
- 4 特集 料理家・坂田阿希子さんに教わる アメリカン・ミートで華やかな食卓
みんなが集まる日のおもてなし料理
- 6 アメリカン・ポーク 肩ロースとじゃがいものポットロースト
- 8 アメリカン・ビーフ サーロインのごちそうサラダ
- 10 アメリカン・ビーフ 肩ロースのボルシチ
- 11 アメリカン・ポーク バックリブのカムジャタン
- 12 メインのお肉のアレンジ料理&彩りを添える付け合わせ
- 14 American Beef & Pork Recipe P.4,5 リブローズのローストビーフ／バラのイタリア風煮込み
- 15 Interview 坂田阿希子さん（料理家）
- 16 連載 N.Y. 在住 仁平 綾の Editor's Eye Vol.1
アメリカン・ファミリーが囲む 午後の食卓
- 18 アメリカン・ミート Q & A 【ポーク編】
- 20 連載 堀江さんちの 親子三代・我が家の味①
親戚が集まる日の定番は手軽で豪華な肉料理
—— 堀江泰子さん・ひろ子さん・さわこさん
アメリカン・ビーフの味噌漬け ／ アメリカン・ポークのきのこクリーム煮
- 22 Be&Po Information
- 23 From Reader's

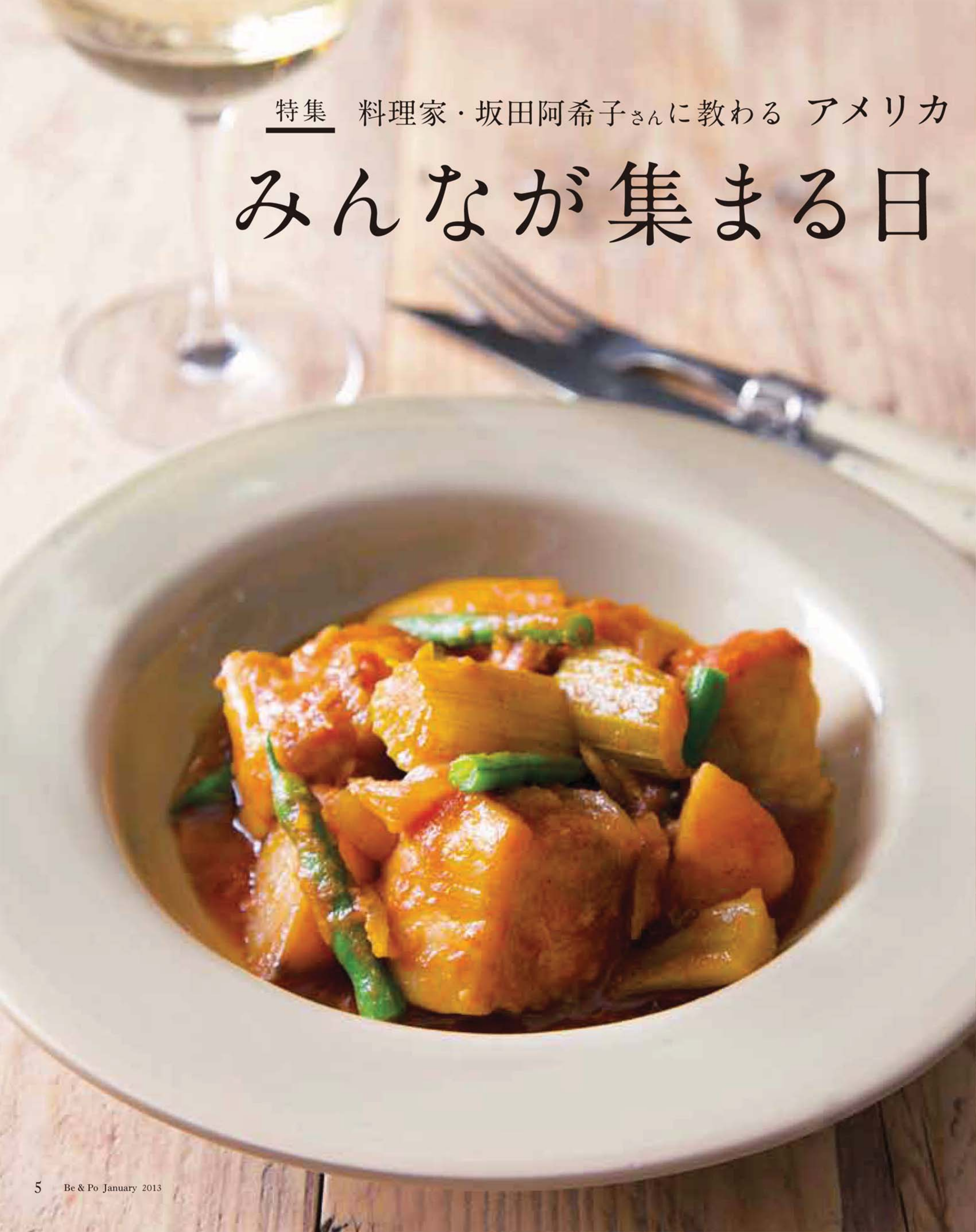
<本書の決まり>

- 計量の単位は、小さじ 1 = 5ml、大さじ 1 = 15ml、1 カップ = 200ml です。1ml = 1cc です。
- 適量とは、素材の大きさや状態で加減した量、または味をみて加減した量ということです。

Be&Po 1月号 STAFF 編集：秋山圭子 ライティング：久保加緒里 アートディレクション・デザイン：斉藤いづみ [rhyme inc.]

特集 料理家・坂田阿希子さんに教わる アメリカ

みんなが集まる日



ン・ミートで華やかな食卓

のおもてなし料理

特別な日にみんなで食卓を囲む——たとえば家族や気のおけない友人たちであってもちょっとぜいたくな気分になれる料理でおもてなししたいと思いませんか？
料理家の坂田阿希子さんに教えていただいたのは
おいしくて、ほっこりあたたかい気持ちになる「ごちそうレシピ」。
アメリカン・ビーフ&ポークのかたまり肉で、どうぞ楽しいひとときを。

写真：有賀 傑 スタイリング：中林友紀

右ページ：アメリカン・ビーフ リブローズのローストビーフ&ショートパスタのニース風サラダ
左ページ：アメリカン・ポーク バラのイタリア風煮込み
(リブローズのローストビーフ、バラのイタリア風煮込みのレシピはP.14に、
ショートパスタのニース風サラダのレシピはP.13に掲載しています)





アメリカン・ポーク

肩ロースとじゃがいものポットロースト

うまみの濃いアメリカン・ポークの肩ロースを、たっぷりのじゃがいも&りんごと一緒に厚手のお鍋で蒸し焼きに。鍋のふたがカタカタと浮かないようにするのが調理のコツ。蒸気をしっかり閉じ込めることで、肉質のよいアメリカン・ポークがよりやわらかくジューシーに仕上がります。コトコト火にかけるかわりに、鍋ごとオーブンに入れるとさらに簡単です。

◎ 材料 (4 人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース (かたまり) 500~600g

塩 大さじ 1

こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ 2

じゃがいも 3 個 (皮をむき、大きめの乱切り)

にんにく 2 片 (丸ごと潰す)

玉ねぎ 1/2 個 (スライス)

りんご (できれば紅玉) 1 個
(皮つきのまま 12 等分のくし切り)

塩、こしょう 各適量

バター 70g (小さくちぎる)

ローズマリー 2~3 枝

白ワイン 200ml

フレンチマスタード 適量

◎ 下準備

塩、こしょうをすり込み、約 1 時間おいたアメリカン・ポークの肩ロース。出てきた水分はしっかり拭くこと。



◎ つくり方

[下準備] アメリカン・ポークの肩ロースに塩、こしょうをよくすり込み、1 時間ほどおく。肉から水分が出てくるので、ペーパータオルでしっかりと拭き取る。

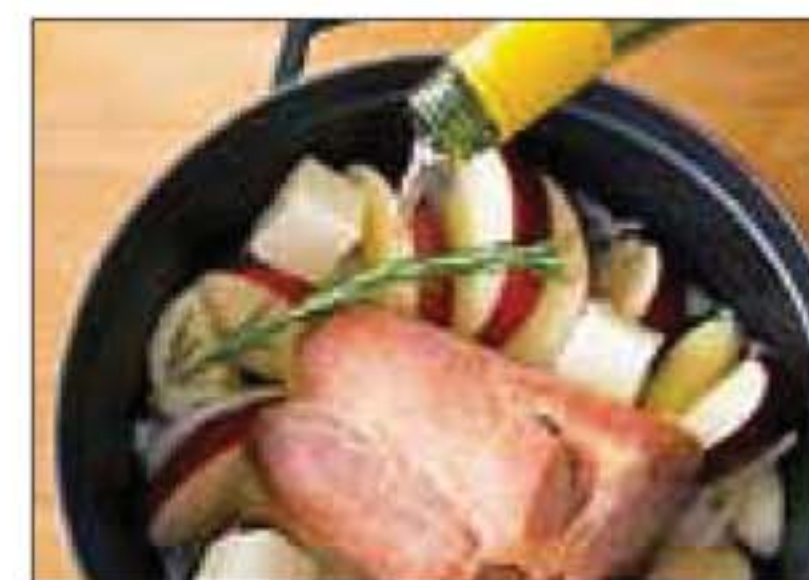
1. フライパンにオリーブオイルを熱し、肉の表面にしっかりと焼き色がつくまで、まわしながら焼く (a)。全体に焼き色がついたら、いったん取り出す。
2. 厚手の鍋にじゃがいも、にんにく、玉ねぎ、りんごを敷き詰めて軽く塩、こしょうをし、その上に 1 の肉を置く。バター、ローズマリーを全体にちらし、白ワインを注ぐ (b)。ふたをして弱火にかけ、1 時間ほど蒸し煮にする。
3. 肉を切り分けて野菜と一緒に皿に盛りつけ、フレンチマスタードを添える。

- ※ ふたがぴったり閉まる厚手の鍋がない場合は、鍋の中から蒸気なるべく逃げないように、火加減に注意して煮てください。途中でふたを取り、水分がなくなってしまうなら、水を 50ml ほど加えて様子を見てください。
- ※ 料理が残ったら、オープンサンドイッチにアレンジできます (レシピは P.13 に掲載しています)。

Point



a アメリカン・ポークの肩ロースは、先に表面を焼きつけ、うまみと肉汁を閉じ込める。



b 鍋の中に野菜とりんごを敷き詰めて肩ロースを置き、白ワインを注ぐ。水分はこれで OK。



|| アメリカン・ビーフ ||

サーロインのごちそうサラダ

みんなが集まる特別な日は、おしゃべりしながら、ゆっくり時間をかけて食べたり飲んだり……。温かいメイン料理だけでなく、冷たい前菜もボリュームと華やかさを大事にしたいもの。さっぱりしていてやわらかいアメリカン・ビーフの厚切りサーロインステーキを使ったサラダはとっても簡単なのに見栄えも味もゴージャスな、まさに「ごちそう」です。

◎ 材料 (4 人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン 500～600g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ 2

クレソン、トレビス、ルッコラ、ベビーリーフ 各適量
くるみ 小さじ 2
(オーブントースターでローストして刻む)

=ソースビネグレット=

フレンチマスタード 小さじ 2
んにく 1/4 片 (すりおろし)
塩 小さじ 1
こしょう 少々
赤ワインビネガー 小さじ 2
オリーブオイル 大さじ 3

◎ 下準備

アメリカン・ビーフのサーロインは中心が冷たいままにならないよう、常温に戻してから塩、こしょうを。



◎ つくり方

[下準備] アメリカン・ビーフのサーロインは冷蔵庫から出して 2 時間ほど室温に戻し、塩、こしょうをする。

1. フライパンにサラダ油を熱し、肉の両面を強火でしっかり焼きつける。弱火～中火にして、側面も焼きながら 6～7 分ほどかけてゆっくりと焼いていく (a)。
2. 焼きあがったらアルミホイルで包み、10 分ほどおいて余熱で火をとおす (b)。
3. ソースビネグレットをつくる。フレンチマスタード、んにく、塩、こしょうをボウルでよく混ぜてから、赤ワインビネガーを加えて混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて乳化するまで混ぜる。
4. 肉をそぎ切りにして皿に並べ、真ん中にクレソンやトレビス、ルッコラなどをふんわりと盛りつける。ソースビネグレットを全体にかけ、くるみを散らす。

※ ステーキが残ったら、ステーキどんぶりにアレンジできます (レシピは P.13 に掲載しています)。

Point



(a) 表面においしそうな焼き色がつくよう、フライパンで焼く。両面が焼けたら、側面も忘れずに。



(b) 焼きあがったアメリカン・ビーフは、アルミホイルで包んで肉汁を落ち着かせる。

| アメリカン・ビーフ | 肩ロースのボルシチ



鮮やかなビーツの色で華やぐのに
 やさしい味わいの一皿。
 うまみが詰まったアメリカン・ビーフと
 野菜の滋味が一体に。

◎ 材料 (4 人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース (かたまり) 400~500g
 水 10 カップ

バター 大さじ 3
 にんにく 1 片 (みじん切り)
 玉ねぎ 1 個 (スライス)
 セロリ 1 本 (斜めスライス)
 にんじん 1 本 (千切り)
 キャベツ 4 枚 (千切り)
 ビーツ 2 個 (千切り)
 トマト 大 1 個 (へたを取ってザク切り)
 塩、こしょう 各適量
 ディル (あれば) 適量
 サワークリーム (あれば) 適量

◎ つくり方

1. 水を張った鍋にアメリカン・ビーフの肩ロースを入れて強火にかける。沸騰してアクが出てきたら取り除く。1 時間ほど煮て肉がやわらかくなったら、火を止める (a)。いったん肉を取り出す。
2. 別の鍋にバターを熱して、にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツを炒める。さらにビーツを加えて炒め合わせる。全体にしんなりとしてビーツの赤い色がなじむまで炒める。
3. 2 にトマトを加え、1 のスープを注いで、ふたをして弱火で 30 分ほど煮込む。
4. 肉を加えてさらに 10 分ほど煮てから、塩、こしょうで味を調える。肉を再度、取り出してスライスし、皿に盛りつけスープを注ぐ。ディル、サワークリームを添える。

Point



(a) アメリカン・ビーフの下茹で。アクは少ないが、しっかり取る。うまみたっぷりのスープも使う。

|| アメリカン・ポーク ||

バックリブのカムジャタン



韓国の伝統的な鍋料理、カムジャタン。
やわらかい身がついた
アメリカン・ポークのバックリブで
ピリ辛のおもてなし料理に。

◎ 材料 (4 人分)

アメリカン・ポーク バックリブ 800g

水 6 カップ

しょうが 大 1 片 (スライス)

にんにく 2 片 (丸ごと潰す)

長ねぎ 1 本 (斜めスライス)

じゃがいも 3 個 (皮をむいて 4 等分)

キャベツ 1/4 玉 (大きめのざく切り)

えごまの葉 (青じそで代用可) 10 枚

A [しょうゆ 大さじ 3
コチュジャン 大さじ 2
粉とうがらし 大さじ 5
焼酎 100ml]

B [味噌 大さじ 2
塩 小さじ 1
すりごま 大さじ 3]

◎ つくり方

1. アメリカン・ポークのバックリブ (㉔) は水 (分量外) から茹で、沸騰したら湯を捨てる (茹でこぼす)。肉を水洗いし、キッチンペーパーで水分をしっかりと拭き取る。
2. 1 の肉を鍋に入れ、水としょうが、にんにくを入れて火にかけ、アクが出たら取り除きながら弱火で 1 時間煮る。
3. A を合わせて 2 に加える。長ねぎ、じゃがいもも鍋に入れる。じゃがいもがやわらかくなるまで煮たら、キャベツを加える。
4. B をボウルで合わせ、3 のスープ少々でのばしてから鍋に加える。塩、こしょう、しょうゆ (分量外) で味を調える。最後にえごまの葉とすりごま (分量外) を加え、さっと煮立てる。

※ お子さまが召し上がる場合は、粉とうがらしの量を大さじ 1~2 程度に減らしても大丈夫です。

※ 副菜の野菜のナムルのレシピは P.13 に掲載しています。

Point



㉔ ロース側の骨つき肉であるバックリブは、アメリカン・ポークならではの部位。簡単に包丁で切り分けられる。

多めに焼いたステーキを
香ばしいバターしょうゆで
パンチのきいた一品に



A B

ローストポークと
チーズの相性抜群な
翌日のごちそう



メインのお肉のアレンジ料理&彩りを添える付け合わせ

余ったアメリカン・ミートの料理を翌日おいしく食べるアレンジレシピと
おもてなしのもうひとつのポイント、彩りと味のバランスを考えた副菜をご紹介します。

C D

根菜のさっぱりナムル。
カムジャタンの
辛みとの相性も抜群



オーブンで焼いている時間に
彩りにぎやかな
ショートパスタのサラダを



アメリカン・ビーフ

サーロインのステーキどんぶり



◎ 材料 (2 人分)

サーロインのごちそうサラダ (P.9) のステーキの残り
ごはん 2 膳分

オリーブオイル 大さじ 2
にんにく 1 かけ (みじん切り)
松の実 (あれば) 大さじ 2
九条ねぎ (または万能ねぎ) 4 本分 (斜め薄切り)
塩、しょうゆ 各少々

=バターしょうゆ=
しょうゆ、バター 各大さじ 2

◎ つくり方

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出るまで炒め、松の実を加えてさらに炒める。にんにくが色づいたら、ボウルに入れた九条ねぎにジャッとかけ、塩、しょうゆを加えて和える。
2. 鍋にバターを溶かして、しょうゆを加え煮立てる。
3. そぎ切りにしたステーキをごはんにのせる。1 のねぎをのせ、2 のバターしょうゆをかける。

アメリカン・ポーク

ポットローストのオープンサンドイッチ



◎ 材料 (4 人分)

ポットロースト (P.7) の残り
ポーク 2 ~ 3 枚
りんご、玉ねぎ、じゃがいも 適量
パン (カンパーニュなど) 2 ~ 3 枚
にんにく (好みで) 1/2 片
オリーブオイル 適量

グリエールチーズ
(または溶けるチーズ) パン 1 枚につき 20g
黒こしょう 適量

◎ つくり方

1. パンににんにくをすりつけ、オリーブオイルを塗る。
2. ポットローストの肉とりんご、玉ねぎ、じゃがいもをのせる。
3. グリエールチーズをのせ、オーブントースターで 6 ~ 7 分、焦げめがつくまで焼く。仕上げに黒こしょうをかける。

野菜のナムル 2 種

◎ 材料 (4 人分)

=にんじんのナムル=
にんじん 2 本 (千切り)

=ごぼうのナムル=
ごぼう 1 本 (さがき)

A [塩 小さじ 1/2
ごま油 大さじ 1
にんにく 少々 (すりおろし)
白ごま 大さじ 1

B [塩、しょうゆ 各小さじ 1/2
ごま油 小さじ 2
にんにく 少々 (すりおろし)
すりごま 大さじ 1

◎ つくり方

[にんじんのナムル]

にんじんをざるに入れ、熱湯をまわしかけてしんなりさせる。粗熱がとれたら水気をよくしぼり、A で和える。

[ごぼうのナムル]

沸騰した湯に酢少々 (分量外) を入れ、ごぼうをさっと茹でる。水気をしっかりと切り、B で和える。

ショートパスタの ニース風サラダ

◎ 材料 (4 人分)

フジッリ (ショートパスタ) 100g
玉ねぎ 1/4 個 (5mm 角切り)
きゅうり 1 本 (5mm 角切り)
いんげん 5 本
(茹でて縦半分にし 3cm に切る)
ツナ缶 1 缶 (100g)
(油を切っておく)
ケッパー 大さじ 1
黒オリーブ 6 ~ 7 個
茹で卵 1 個 (くし切り)

=ドレッシング=
アンチョビ 20g (みじん切り)
にんにく 少々 (すりおろし)
レモン汁 大さじ 1
オリーブオイル 大さじ 3
塩、こしょう 各少々

◎ つくり方

1. ドレッシングの材料を混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
2. パスタを袋の表示どおりに茹で、ざるにあげて水を切り、熱いうちにドレッシングの半量で和える。
3. 2 に野菜とツナを加えて皿に盛る。ケッパー、黒オリーブ、茹で卵を飾り、残りのドレッシングをかける。

アメリカン・ビーフ

リブローズのローストビーフ



◎ 材料 (8 ~ 10 人分・つくりやすい分量)

アメリカン・ビーフ
リブローズ (かたまり) 1.5kg
塩 大さじ 1
こしょう 適量
サラダ油 大さじ 2

A 玉ねぎ 1 個 (2cm 角切り)
にんじん 1 本 (2cm 角切り)
セロリ 1 本 (2cm 角切り)
にんにく 2 片 (半分に切る)

※リブローズのかたまり肉をご購入になる場合は、アメリカン・ビーフのお取扱店に事前に注文されることをおすすめします。

= グレービーソース =
天板に残った肉汁と野菜
水 100ml
塩 適量

◎ つくり方

1. アメリカン・ビーフのリブローズを冷蔵庫から出し、2 ~ 3 時間かけて室温に戻して、塩、こしょうをすり込む。フライパンにサラダ油を熱して強火で肉を焼く。全体にしっかりと焼き色をつける。
2. A の野菜を敷いた天板に肉を移し、180℃に余熱したオーブンで 60 ~ 70 分ほど焼く。肉は途中で天地を返す。
3. 焼きあがりの目安は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば OK。竹串を唇に当て、少しあたたかさを感じればよい。焼きあがったら、アルミホイルで包んで 30 分ほど保温しながら肉汁を落ち着かせる。
4. グレービーソースをつくる。天板に残った野菜と肉汁を鍋に入れ、水を加えて 15 分ほど煮詰めてざるで漉す。塩で味を調える。
5. 肉をスライスして皿に盛りつけ、塩とグレービーソースを添える。

アメリカン・ポーク

バラのイタリア風煮込み



◎ 材料 (4 人分)

アメリカン・ポークバラ
(かたまり) 500g
塩 小さじ 1
こしょう 少々
強力粉 (または薄力粉) 適量
サラダ油 大さじ 2
にんにく 1 片 (芯を取って潰す)
白ワイン 100ml

じゃがいも 2 個 (一口大に切る)
玉ねぎ 1 個 (くし切り)
セロリ 2 本 (叩いてから長さ 3cm に切る)
いんげん 6 本
(さっと茹でて長さ 3 ~ 4cm に切る)
オリーブオイル 大さじ 3

塩、こしょう 各適量

水 1 カップ

トマト水煮缶 1/2 缶 (200g) (ざるで漉しておく)

◎ つくり方

1. じゃがいもを高温のサラダ油 (分量外) でさっと揚げておく (中まで火を通さなくてよい)。
2. アメリカン・ポークのバラは 5cm 厚さに切り、塩、こしょうをして強力粉をしっかりとまぶす。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、肉を入れ強火でしっかりと焼きつける。鍋に移し、白ワインを加えて半量くらいになるまで煮詰める。
4. 水、トマト水煮を加え、コトコト煮立つくらいの火加減で 30 ~ 40 分煮込む。
5. フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、セロリを強火で炒めて焼き色をつけ、4 の鍋に加える。1 のじゃがいもも加えて 15 ~ 20 分煮込み、仕上げにいんげんを加える。塩、こしょうで味を調える。



Interview

アメリカン・ミートは赤身と脂肪のバランスがよく
しっかりしたうまみがありますね。

坂田阿希子さん [料理家]

「おもてなし」の肉料理という
と、すぐに思い浮かぶのはロー
ストビーフやステーキ、チャー
シューなど、かたまりのビー
フ&ポークを使ったレシピで
す。人が集まる席でポリユ
ムのあるかたまり肉をテーブ
ルで切り分けると、それだけ
で盛り上がりますよね。

ふだん、かたまり肉をあま
り使わない方には、「難しそう」
と思われたりするんですが、
今回ご紹介したレシピは、ど
れも簡単にできるものばかり。
とくに厚手の鋳物の鍋を使え
ば、鍋の中の温度や水分量が
安定するので、火加減の調節
もラクになります。とつても
おいしいですし、ぜひこの機
会にレパートリーに加えてく
ださいね。

アメリカン・ビーフもアメ
リカン・ポークも、ほんとう
においしいですよ。においが
気になることもないし、どの
部位もやわらかくてジュー
シーです。

とくに感動したのは、アメ
リカン・ポーク肩ロースのポッ
トローストです。蒸し煮は肉
質の差がダイレクトに出やす
い調理方法なのですが、きめ
が細かくて、ぷるぷるした感

じがあつて、「ほんとうに肉質
がいいんだな」と実感しまし
た。いままでに何度もつくつ
ている料理だけど、今回のアメ
リカン・ポークのローストが
いちばんおいしかったかも…。
これからは、アメリカン・ポー
クでつくるのが定番になりそ
うです。

アメリカン・ビーフは、リ
ブロースもサーロインも脂が
少ない赤身で、お肉本来の味
がよくわかります。シンプル
なおいしいので、調理がしや
すかったです。しみ出してくる
脂からではなく、お肉そのも
のが持つうまみとジューシー
さが味わえる仕上がりになり
ました。

リーズナブルなお値段でか
たまり肉が使えるのもうれし
いところ。今回は、厚みが5cm
もあるサーロインをステーキ
にしたり、1.5kgものリブ
ロースをローストビーフにし
たりしました。大きなかたま
りのほうが華やかさが際立ち
ますし、ジューシーさも保ち
やすいんです。残っても、翌
日にサンドイッチやどんぶりに
アレンジできるので、かた
まりのアメリカン・ビーフを
思い切り楽しんでください。



坂田阿希子 Akiko Sakata

料理雑誌を発行する出版社勤務を経て、料理の世界に入る。料理研究家のアシスタントを務めたのち、フランス菓子店、フランス料理店でも修業を重ねる。独立後は料理家として雑誌などのメディアで活躍する傍ら、料理教室「studio SPOON」を主宰。近著に『テリースブック』（バイインターナショナル／伊藤まさこさん、仁平綾さんと共著）、『スープ教本』（東京書籍）など。

N.Y. 在住 仁平 綾の Editor's Eye

アメリカン・ファミリーが囲む 午後の食卓

食いしん坊エディター&ライターが、その NY 生活をとおりてアメリカの食文化をレポートする新企画。第1回は、テラスからブルックリンブリッジが一望できるアパートメントに暮らす、ピロさんご一家の食卓をご紹介します。

Vol.1



1



4



3



2

1 食事が楽しめるテラスは、ブルックリン橋が望めるすばらしいロケーション。叔母のジーンさんを囲んでのにぎやかなランチ。2 肉料理のハンバーグに合わせたのは、「バターナッツ」と呼ばれるクリーミーな果肉のかぼちゃを使ったパンプキンスープ。3 付け合わせの「赤パプリカのビネガー風味」は、夫・ピーターさんのママの味。4 青空の下、家族も自然と笑顔に。



7



8



9



6



5

5 アパートメントの近くにある、新鮮な野菜が並ぶマーケット。6 大きなオーブンや食洗機を完備したキッチン。シューズデザイナーの貴子さんは、カラフルな色合いが好み。キッチン雑貨はどれも色鮮やか。7 家族4人でマーケットに繰り出し、野菜やパンを購入。8・9 マーケットに出店していたお肉屋さん。地元農場で育てたビーフやポークを販売。

マンハッタン島と、イーストリバー対岸のブルックリン区をつなぐ吊り橋「ブルックリンブリッジ」は、ニューヨークが誇る景観のひとつ。間近にある共用のルーフトップから、その壮大で美しい姿を眺めることのできるアパートメントに暮らすのは、イタリア系アメリカ人のピーター・ピロさんと、日本人の奥さま貴子さん、エリカちゃん、ジョーくん、4人家族です。ビルやアパートメントが密集するマンハッタンでは、なかなか手に入らない開放感のある屋上空間で、家族揃って食事を楽しむのが日課だそう。この日は、隣の州に住むピーターさんの叔母、ジーンさんも参加してにぎやかなブランチとなりました。

ピーターさんが幼少のころを過ごしたのは、ニューヨークの北東に位置するコネチカット州です。アメリカン・ビーフ&ポークの本場・アメリカだけあって、週のうち最低2回ずつはビーフステーキやポーク料理が食卓にのぼったといいます。そんなピーターさんの実家に長期間滞在し、ピーターさんのお母さんから直々に料理を教わったという貴子さんが、今回、その味を再現してくれました。

メイン料理は、子どもたちの大好物・ハンバーグ。アメリカン・ビーフとポークのかたまり

肉を挽いて混ぜ、パセリ、オートミール(押し麦)、卵、紫玉ねぎ、ペコリーノチーズ、レーズンを加えてこね、丸めてこんがり焼きあげます。お肉の食感がしっかりと感じられつつ、チーズやレーズンの効果でまろやかな風味です。アメリカならではのオートミールをパン粉のように使うアイデアは、ぜひ真似たいもの。付け合わせの、プラムとグリーンリーフのサラダ、焼き赤パプリカのビネガー風味も、ピーターさんのママの味。肉料理と相性抜群です。

「アメリカでは日本と違って、肉売り場がとっても広く、大きなかたまり肉が豪快に並んでいます。部位別にお肉が選べるところがいいですね。Lean(赤身)やfat(脂肪分)のパーセンテージが書かれているので、ヘルシーな肉料理も簡単にかないます」と貴子さん。ママから教わったレシピと、アメリカならではの豊富な食材のおかげで、肉料理のバリエーションはさらに広がります。

仁平 綾(エディター・ライター)

食・器・インテリアなど、おもに暮らしまわりを得意とする。2008年まで約2年半、中国・北京に在住。2012年より、ニューヨークを拠点に活動中。



アメリカン・ミート Q&A【ポーク編】

日本でも多くの方々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、安心して食べていただくために、さまざまな疑問にお答えします。

イラスト：camiyama emi



アメリカン・ポークは
どんなふうに
育てられているの？

衛生管理の行き届いた豚舎で
健康管理をしながら育てています。

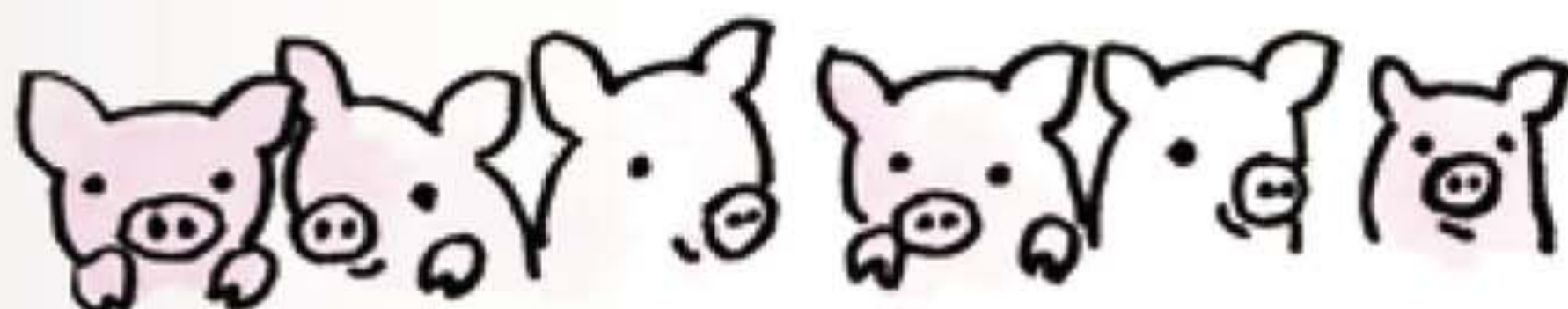
アメリカン・ポークは、衛生管理の行き届いた清潔な豚舎で育てられています。温度管理・空調管理がされているのをはじめ、外部から病原菌などが持ち込まれないよう、人間が豚舎に入るときには全身シャワーを浴びて病原菌を洗い落とすなど、豚が健康に過ごせる環境を整えています。



アメリカン・ポークの安全性は
どのように確認していますか？

生産・加工・流通の各過程で
高い基準を設けて安全性を
チェックしています。

アメリカン・ポークの生産者は、豚の病気予防の方法などを規定した品質保証プログラムに沿って飼育。加工業者には、高度な安全性を確保する「HACCP（ハサップ）」システムの導入が連邦政府によって義務化されており、米国政府認定の食肉加工工場でのみ処理を行っています。工場では、米国の農務省の検査官が安全性を厳しくチェックします。



Q

脂肪の少ないアメリカン・ポークは、硬くてパサパサしているのでは？



きめ細やかな肉質がアメリカン・ポークの特徴。やわらかくてジューシーです。

A

アメリカン・ポークの飼料は、良質な大豆やトウモロコシなどの穀物が中心。しかも、約2週間の輸送のあいだ、真空パックにされたアメリカン・ポークはチルドの状態に保たれ、低温でゆっくり熟成されていきます。だから、とってもやわらかくてジューシーな肉質になるんです。

Q

アメリカン・ポークはどこで購入できますか？



全国のスーパーマーケットなどでご購入になれます。

イオンやイトーヨーカドーをはじめ、全国の多くのスーパーマーケットなどで購入できます。おかげさまで、アメリカン・ポークは輸入豚肉のなかで7年連続輸入量ナンバーワン。パッケージにロゴマークが貼ってある豚肉のほか、「アメリカ産」「米国産」などと記されているものは、すべてアメリカン・ポークです。

A

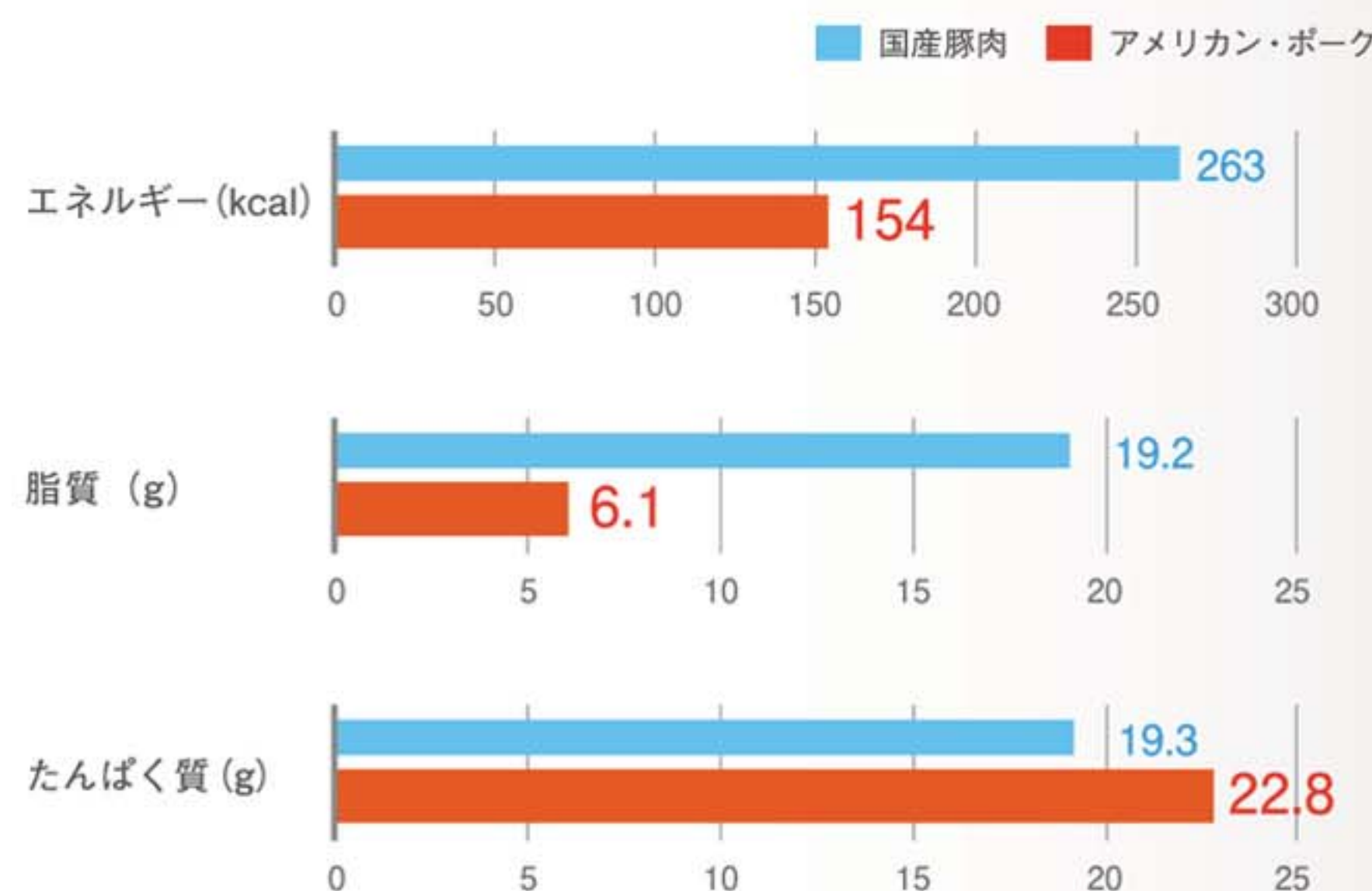
Q

家族の健康を考えると栄養価が気になります。

A

アメリカン・ポークは低脂肪で高たんぱく。育ち盛りのお子さんにもご高齢の方にもおすすめです。

脂肪の少ないアメリカン・ポークは、低カロリーで良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。筋肉や骨などはたんぱく質でできているため、良質なたんぱく質を摂ることは健康の第一歩。お子さんの成長を助けるほか、血管のしなやかさを保って高血圧や脳卒中の予防にもつながります。



●アメリカン・ポークと国産豚肉（大型種）の成分比較（コース100g中）
資料：財団法人日本分析センター／五訂日本食品成分表

Q

アメリカン・ポークの安全検査は日本でも行っていますか？

A

厚生労働省が定める食品衛生法にのっとり、厳格な検査を行っています。

日本の港に設けられた検疫所でも食品衛生法に適合しているか厳しく検査しています。また、厚生労働省の査察専門官も実際に生産地に足を運んで安全性の確認を行っています。

堀江さんちの

親子三代・我が家の味

連載

①

70年前に泰子さんが料理の世界に入り、ひろ子さん、さわこさんと三代にわたって時代に合った料理を提案している堀江さん一家。
連載1回目は「親戚が集まる日の定番料理」をご披露いただきました。

写真：須藤ケイチ

親戚が集まる日の定番は 手軽で豪華な肉料理

堀江さんのお宅では、4世代の約10人がひんばんに食卓を囲みます。97歳の泰子さんのご主人から4歳のさわこさんのお子さんまで、その年齢差は90歳以上にもなりますが、それぞれの年齢に合わせてメニューを変えるのではなく、みんなで同じ料理を楽しんでいます。

お祝いともなれば数十人が集まることも……。品数も増えるので、「ビーフの味噌漬け」のように前もってつくっておける料理と、「ポークのきのこクリーム煮」のように最後に仕上げる料理を組み合わせているそう。

「どちらも40年近く前からつくっている我が家の定番メニューです。ポークのきのこクリーム煮は、フランス料理のシェフに教えていただきました。刻まなければいけない材料がほとんどなくて準備も簡単ですし、お鍋ひとつでできるというのも手軽でしょう?」(泰子さん)

ビーフの味噌漬けは、焼いてから漬けるのがポイントです。肉が硬くならず、焦げる心配もありません。

「お肉を取り出したあとの味噌を調味料として使えるのも便利。野菜を漬ければ、付け合わせも完成です。日持ちもするので、お正月のお重にも毎年入っていますね」(さわこさん)

アメリカン・ミートについてうかがうと「アメリカン・ポークはとってもジューシーでコクがありますね。クリーム煮は、きのこの酵素でたんぱく質が分解されるので、よりやわらかく仕上がります」とひろ子さん。「アメリカン・ビーフは赤身肉ならではのしかりしたうまみがありますね。やわらかいし、さっぱりしているので、たくさん食べられます」と泰子さんが言えば、「ほんとにお肉が大好きだから、いつまでも元気でいられるのよね」と、ひろ子さん、さわこさんが笑顔でこたえます。

取材のあいだじゅう笑いが絶えず、「食事のときにも、楽しい会話と笑顔にあふれているんだろうな」と思わせてくれる、すてきな堀江さんご一家。家族の笑顔こそ、なによりのごちそうなのかもしれません。



さわこさんが高校時代の一枚。当時、泰子さんとひろ子さんが料理家として多忙な日々を送っていたため、泰子さんのお母さまとさわこさんがふたりで夕食の支度をしていたそう。



堀江泰子さん(母)・ひろ子さん(娘)・さわこさん(孫)

母・娘・孫、それぞれが時代に沿った料理を提案している料理家一家。日本の料理研究家の草分けである故・河野貞子さんに師事した泰子さんは、「だいたいのさじ加減」で成立していた堀江家の味をすべて計量してレシピ化。ひろ子さん、さわこさんが継承しています。



アメリカン・ポークの
きのこクリーム煮

アメリカン・ビーフの味噌漬け

アメリカン・ビーフの味噌漬け

◎ 材料 (5 ~ 6 人分・つくりやすい分量)

アメリカン・ビーフ 肩ロース (かたまり) 500g
サラダ油 大さじ 1

A 味噌 200g
砂糖 100g

〈付け合わせ〉

にんじん (縦半分に切り、硬めに茹でる)
ブロッコリー (小房に分け、硬めに茹でる)

◎ つくり方

1. アメリカン・ビーフの肩ロースは、室温に戻しておく。熱したフライパンにサラダ油をひき、肉を入れ、強火でふたをして片面を 5 分、裏返して 3 分焼く。ふたを取り、肉を返しながら全体に焼き色をつける。A をよく混ぜておく。
2. ラップを大きめに広げ A の味噌をのばし、ガーゼ (またはクッキングペーパー) で包んだ肉をのせる。味噌を全体になじませながらラップでぴっちり包んで 2 日おき、肉を取り出す。
3. 残った味噌で、にんじんとブロッコリーを同様に漬ける。野菜は味が濃くなりやすいので、1 日で取り出す。
4. 肉をスライスして皿に盛りつけ、野菜を添える。

アメリカン・ポークのきのこクリーム煮

◎ 材料 (5 ~ 6 人分・つくりやすい分量)

アメリカン・ポーク 肩ロース (1cm 厚さ) 4 枚 (400g)

塩 小さじ 1 弱 薄力粉 大さじ 2
こしょう 少々 サラダ油 大さじ 1

玉ねぎ 1 個 (薄切り)
きのこ 300g (一口大に切る、または小房に分ける)
顆粒コンソメ 小さじ 2
白ワイン 大さじ 3 ~ 4
さやえんどう 1 パック
生クリーム 200ml

◎ つくり方

1. アメリカン・ポークの肩ロースは、筋切りをして一口大に切る。塩、こしょうをし、薄力粉を薄くまぶす。熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で肉の両面を焼いて取り出す。
2. 1 のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。肉を戻し、きのこを加え、顆粒コンソメと白ワインを入れてふたをし、3 ~ 4 分蒸し煮にする。
3. 2 に、さやえんどうを入れサッと合わせる。生クリームを加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味を調える。

Be & Po Information

News

ミシュラン星付きレストラン「銀座ラトゥール」で アメリカン・ビーフの おいしい低糖質メニュー

健康上の理由から食事制限をしている方の中には、「おいしいものを食べたいけれど、血糖値が気になる」という方も少なくありません。しかし、フレンチレストラン「銀座ラトゥール」の総料理長、清水忠明さんは「低糖質でもおいしいメニューはできる」と言います。積極的に低糖質メニューを開発し、提供している清水さんが、さまざまな食材を吟味するなかでであったのが、アメリカン・ビーフです。「質のよい穀物飼料で育っているアメリカン・ビーフは、赤身と脂のバランスがいい。しっかりとしたうまみがあるので、フレンチのソースともよく合います。高たんぱく、低脂肪、低コレステロールのアメリカン・ビーフは、高血糖の方だけでなく健康を気づかうみなさんにぜひ食べていただきたいですね」

アメリカン・ビーフを使ったおいしい低糖質メニューは、「銀座ラトゥール」、姉妹店「神楽坂ラトゥール」の両店舗で提供中。ぜひ足を運んでみてください。



ミシュランで星を獲得している「銀座ラトゥール」(☎ 03-3569-2211 <http://www.ginzaletour.com/>)と姉妹店「神楽坂ラトゥール」(☎ 03-3267-2120)で、アメリカン・ビーフが味わえる。両店舗とも要予約。

料理「神楽坂ラトゥール」料理長・山本聖司さん



総料理長・清水忠明さん
1956年、東京都生まれ。18歳で料理の道に入り、24歳で渡仏。名店「ラトゥールダルジャン」で修業を積む。帰国後、「銀座ラトゥール」をオープン。「健康的でおいしい低糖質メニュー」も提供する。

Topic アメリカン・ミートのホットな情報を紹介します

行正り香さんの
アメリカン・ポーク「かんたんロースト」が大好評！

読者の声にお応えして
アレンジレシピもご考案いただきました



- ◎ 材料
アメリカン・ポーク
肩ロース 500g
市販の「味付け塩こしょう」 大さじ1
- ◎ つくり方
1. アメリカン・ポークに「味付け塩こしょう」をすり込み30分寝かす。
2. 120℃に予熱したオーブンで60分焼く。
3. アルミホイルに包んで20分待ったらできあがり！！



行正り香さん
(料理研究家)

38号で大好評だった行正り香さんの「オーブンで焼くアメリカン・ポーク」。基本のローストを応用したいというご要望にお応えして、アレンジレシピをご考案いただきました。詳しいレシピはウェブサイトで公開中。ぜひご覧ください。

詳しくは USMEF の
ウェブサイトをチェック



アメリカン・ポーク

検索

Campaign 現在実施中のキャンペーンをお知らせします

アメリカン・ビーフのレシピ本や
楽天ポイントがもらえる

アメリカン・ビーフ
ファミリーカットキャンペーン実施中！

米国食肉輸出連合会(USMEF)では、ただいまアメリカン・ビーフの「ファミリーカット(かたまり肉)キャンペーン」を実施中。クイズの正解者300名に、雑誌『ELLE à table』とのコラボレーションで制作されたムック本『アメリカン・ビーフのかたまり肉でつくろ おしゃれビーフレシピ』がプレゼントされるほか、「楽天レシピコンテスト」では最優秀者に楽天ポイント2万ポイントが贈られます。詳細はUSMEFのウェブサイトに掲載しています。この機会にぜひ、ファミリーカットのアメリカン・ビーフをお楽しみください。



アメリカン・ビーフのかたまり肉を使ったレシピを掲載しているムック本。かたまり肉料理がはじめての方でも簡単にできる76のレシピを紹介しています。

詳しくは USMEF の
ウェブサイトをチェック



アメリカン・ビーフ

検索

From Reader's

読者の皆様からの声をお届けします



アメリカン・ミートのかたまり肉は、どこで手に入りますか? (H・Oさん/新潟県)

【編集部より】扱っている肉の部位やカットは店舗によって異なります。なかには、店頭に並んでいなくても「アメリカン・ビーフ/ポークの〇〇〇の部位を、X X X gのかたまりで」というオーダーに対応してくれるお店もあります。お手数ですが、各店舗まで問い合わせしてみてください。

39号のQ & Aで「お肉は熟成させるとおいしくなる」と知りました。輸送中に低温で熟成されるアメリカン・ビーフは、きっとおいしいんですね。ぜひ食べてみたいです!! (K・Tさん/愛知県)

【編集部より】アメリカン・ビーフやポークは、一定の温度で輸送される間に、ゆっくり熟成され、うまみが増えてやわらかくなります。召し上がったら、ぜひまた感想をお寄せくださいね。

我が家は全員、おいしい赤身で噛みごたえもほどよいアメリカン・ビーフが大好き。39号のQ & Aで、和牛に比べて鉄分や亜鉛が豊富に含まれていることを知ったので、これからはどんどん食べていきたいと思えます。 (S・Hさん/三重県)

【編集部より】アメリカン・ビーフは、低脂肪・低カロリーだけでなく、鉄や亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。これからも、おいしく楽しく召し上がってください。

あなたの声をお聞かせください。 ご意見・ご感想・ オリジナルミートレシピ 大募集!

『Be&Po』1月号のご意見・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。添付のはがきをご利用いただくほか、郵便はがき、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)をプレゼントいたします。締め切りは2013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!

5名様に
アメリカン・ビーフ&ポークの
詰め合わせ(計500g)をプレゼント!



〒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

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。
登録いただいた情報は、いかなる第三者にも提供することはありません。

アメリカン・ポークのバックリブをローストにしてみました。酒、オリーブオイル、しょうゆ、おろししょうが、はちみつをポリ袋に入れて混ぜます。バックリブを入れて空気を抜き、半日ほどおいてから、ガスコンロのグリルで焦げないように焼きます。やわらかいお肉にしっかり味がしみて、おいしかったです。 (H・Nさん/岡山県)

【編集部より】ポリ袋で漬け込むのは、手軽でいいですね! アメリカン・ポーク特有の部位バックリブはスペアリブに比べて脂肪が少ないので、グリルで焼いても焦げにくいと思います。

「牛肉は国産」と思っていたのですが、アメリカン・ビーフを食べてみてビックリ! やわらかくて、味がしっかりしていて、すごくおいしかったです。アメリカン・ポークもぜひ食べてみたいと思います。 (M・Oさん/大阪府)

【編集部より】アメリカン・ポークも輸送中に低温熟成されるので、やわらかくて味わいがしっかりしています。アメリカン・ミートが買えるお店はウェブサイトに掲載していますので、参考にさせていただきます。

『Be&Po』の定期配本を受け付け中

お申し込みいただいた方に、年4回発行の小誌を無料で送付いたします。添付のはがきをご利用になるか、郵便はがき、メール、FAXでもお申し込みになれます。
※一住所につき1冊の配本とさせていただきます。

楽しい情報がいっぱい USMEF のウェブサイトをチェック!
公式サイト <http://www.americanmeat.jp>
モバイルサイト <http://www.americanmeat.jp/mb>

アメリカン・ミートの詳しい情報、人気シェフ&料理研究家のオリジナルレシピなど、楽しく役立つ情報が満載です。料理教室やイベントなどの最新情報もお伝えしています。ぜひご覧ください。

キャンペーンやプレゼントなど、お得な情報が届くメルマガ(アメリカン・ミート CAFÉ)の登録はこちらから!





米国食肉輸出連合会



<http://www.americanmeat.jp>