

アメリカン・ビーフをもっと楽しもう

初めてでも簡単！ ローストビーフ



思い出の肉料理

肉料理は好きだし、家でも外でもよく食べます。先日、自宅でもステーキを焼いて食べました。

最近「絶妙なミディアムレアに焼きあげるためにはどうしたらいいんだろう？」と、妻と試行錯誤しているんです。夫婦揃って料理が好きなので、底面が波型になったステーキパンで焼いてみたり、火の強さや焼く時間を調節してみたり……。栄養のバランスを考えて、サラダや付け合わせで野菜もたっぷり摂るようにしていますよ。

しっかりサシの入った肉は苦手なので、アメリカン・ビーフを選ぶことが多いですね。なかでも、ほとんどに脂が少なく、しかもやわらかいファイルが好き。スパイスもいろいろと揃えているけど、赤身のうまみがあるアメリカン・ビーフは、塩とこしょう、ガーリックでシンプルに食べるのがいちばんおいしいと思います。

父親がアメリカ人だから、子どものころの食卓にはいつも和洋折衷のいろんな料理が並んでいました。ほかの家よりも、肉料理は身近なものだったかもしれません。

いまだに思い出に残っているのは、母がつくってくれたビーフス

トロガノフ。缶詰のクリームマツシユールムスープをベースにした、クリーミーでコクのある味わいが大好きでした。子どもにとっては、ナイフとフォークを使って食べるステーキよりも、スプーンひとつで食べやすいのも魅力でしたね。

ステーキも、どちらかというと「日常にある食べ物」という感覚ではありましたが、大人になるにつれてより食べる頻度が高くなりました。アメリカに行けばステーキハウスで食事をするし、日本でもロウリーズでプライムリブを食べたりしています。

デイナーはエンターテインメントだから、おいしくて楽しい時間を過ごしたい。妻と一緒に料理をして、ビノ・ノワールの赤ワインを飲みながら、おいしいステーキを食べる——そんな時間を大切にしたいと思っています。

クリス・ペプラーさん
(TV・ラジオパーソナリティー)

1957年、東京都生まれ。ドイツ系アメリカ人の父と日本人の母を持ち、インターナショナル・ハイスクールを卒業後、カリフォルニアで学生生活を送る。1986年、J-WAVEの開局と同時にナビゲーターとなり、現在まで看板番組「TOKIO HOT 100」に出演を続けている。そのほか、ラジオやテレビ、CMなどで幅広く活躍中。

Contents

Vol.41 2013

- 2 巻頭 思い出の肉料理 Vol.2
「自宅ディナーでもステーキを楽しんでいます」——タリス・ペブラーさん (TV・ラジオ パーソナリティー)
- 4 特集1 「マルディ グラ」シェフ 和知 徹さんに教わる アメリカン・ビーフレシピ
初めてでも簡単! ローストビーフ
- 6 アメリカン・ビーフ サーロインのオープンロースト
- 8 アメリカン・ビーフ リブロースのフライパンロースト ローストビーフに添えたいソース2種
- 10 アメリカン・ビーフ 手軽でリッチなアレンジレシピ
サーロインのチーズ入りホットサンド/リブロースのフライドライス カレー風味
- 12 ローストビーフに合う野菜の付け合わせ
ほうれん草のバターソテー/グリルドオニオン
- 13 ローストビーフをもっとおいしくするお役立ちテクニック
- 14 Interview 和知 徹さん (「マルディ グラ」オーナーシェフ)
- 15 特集2 プロの味を体感!
アメリカン・ビーフがおいしいレストラン4
ゴッサムグリル (恵比寿) / 自由が丘ベイクショップ (自由が丘)
ロウリーズ・ザ・プライムリブ 東京 (溜池山王) / 味の牛たん 喜助 丸の内パークビル店 (丸の内)
- 18 連載 N.Y.在住 仁平 綾の Editor's Eye Vol.2
仲間が集まるホームパーティはアメリカン・ビーフ料理が主役!
- 20 アメリカン・ミート Q & A 【輸入月齢条件変更・ビーフ編】
- 22 Be&Po Information

<本書の決まり>

- 計量の単位は、小さじ1 = 5ml、大さじ1 = 15ml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 Vol.41 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 1

「マルディ グラ」シェフ 和知 徹さんに教わる
アメリカン・ビーフレシピ

初めてでも簡単！ ローストビーフ

ビーフのかたまり肉を使った料理の定番といえば、やっぱり「ローストビーフ」。
「なんだかちょっと難しそう」と思っている方が多いようですが、家庭でも簡単につくれるんです。
今回は、銀座のレストラン「マルディ グラ」のシェフで、“お肉の達人”として知られる
和知 徹さんに、誰でも失敗しないつくり方を教えていただきました。
ジューシーなアメリカン・ビーフで、豪快でぜいたくな家庭の味を楽しんでみて！

写真：川上輝明 スタイルिंग：岩崎敦子

アメリカン・ビーフ、サーロインのオープンロースト（レシピは P.6 に掲載）
ほうれん草のバターソテー、グリルドオニオン（レシピは P.12 に掲載）



アメリカン・ビーフ

絶品の焼き加減をマスターしたい

サーロインのオープンロースト

オープンで焼きあげるローストビーフは、豪快でありながら上品さもあわせ持った料理です。アメリカン・ビーフのサーロインの、きめ細やかな肉質はオープンローストに最適。ポイントを押さえれば、誰でも簡単にジューシーな味わいのローストビーフをマスターできます。

● 材料 (4～5人分・つくりやすい分量)

アメリカン・ビーフ サーロイン (かたまり) 1kg
塩 15g
黒こしょう (粗挽き) 大さじ1

A

玉ねぎ (中) 1個 (皮をむいて4等分)
にんにく 1片 (皮をむく)
オレンジの皮 (あれば) 1個ぶん
(ピーラーで薄くむいておく)

ローズマリー (あれば) 10g (たこ糸で束ねておく)
オリーブオイル 大さじ2

※肉の部位はリブロース、肩ロースでもよい。

※肉が500～600gの場合もAの分量は同じ。その他の材料は肉の重量に合わせて調節する。

※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。



● つくり方

- 1 アメリカン・ビーフのサーロインは、ペーパータオルでよく水気を拭く。
- 2 肉の全面にまんべんなく塩と黒こしょうをふり、手のひらでなでつけるようにしてから、冷蔵庫で1時間ほどなじませる。時間がなくても、10分はおくこと。
- 3 オープンの天板にAを置き、その上に肉をのせる。肉の表面にオリーブオイルを塗る。ローズマリーをはけの代わりにすると香りがよくなる。
- 4 220℃に予熱したオーブンで20分焼く。肉の中心あたりに3秒ほど串を刺して抜き、ほんのりあたたかく感じる程度になっていれば焼きあがり。中心温度が低ければ、オリーブオイルを塗り足し、オーブンを200℃にしてさらに10分焼く。
- 5 オーブンから天板を出し、アルミホイルをかぶせて焼き加減の好みに合わせ、10～20分休ませる。
- 6 5～7mmの厚さにスライスし、取り分ける。

※肉が500～600gの場合は、220℃のオーブンで20分焼いたあと、アルミホイルをかぶせて20分休ませる。焼き加減の好みで、休ませる時間を10分程度にしてもよい。

【プロのひと工夫】

ローズマリーの代わりに、タイム、セージ、バセリなどを使ってもよい。フレッシュなものがなければ、ドライのものをオリーブオイルに混ぜてはけで塗る。ハーブの香りや風味が苦手であれば、使わなくてもよい。



誰でも失敗なし！
／ 作り方のポイント ／



4

最大のポイントは、温度と時間をきっちり守って焼くこと（220℃で20分）。焼き加減は、肉の中心に串を刺して確認する。温度が低いようなら、オリーブオイルを塗り足して、さらに焼く。焼きすぎないように注意。



1

生肉の状態に出てくる水分は、くさみや雑味の原因に。しっかり拭いておく。



5

オーブンから出して休ませる時間で好みの焼き加減に調節する。余熱を利用するため天板にのせたままアルミホイルをかぶせる。



2

塩、こしょうは、全体にムラなく、いねいにする。肉に穴を開ける必要はない。塩は肉1kgに対して15g。肉の重量に合わせて塩の量を調節すること。



6

肉の繊維に直角に包丁を入れる。薄くきれいにスライスするためには、力で切ってはダメ。よく切れる長めの包丁を使い、前後に細かく動かしながら切り分ける。



3

束ねたローズマリーで肉の表面にオリーブオイルを塗れば、香りづけになる。焼いている途中にも何度か塗り足すとよい。

◎ 材料 (4～5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) 1kg
塩 15g
黒こしょう (粗挽き) 大さじ1
オリーブオイル 大さじ2
バター (無塩／なければ有塩でも可) 40g

Point



① 火加減の目安は次の2点。
① フライパンと肉が接するところの油から小さな気泡があがってくる。
② 「パチパチ」という油の音が1秒間に2度手を叩くぐらいのリズムで聞こえてくる。



② バターは焦がさないように。透明感のある黄金色で2～3mmの気泡が出ていればOK。

◎ つくり方

1. アメリカン・ビーフのリブローズは、ペーパータオルで水気を拭き、全面に塩と黒こしょうをふり、なでつける。冷蔵庫で1時間ほどなじませる (最低10分はおくこと)。
2. 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、肉の脂身側を焼く。5分たったら面をかえ、全ての面を5分ずつ焼く③。肉が立てられる広い面だけ焼けばよい。
3. 最後の面を焼きはじめたら、バターを加える④。香ばしい風味をつけるため、溶けたバターをスプーンですくって肉にかけながら最後の5分を焼きあげる。
4. 火を止め、フライパンにのせたままアルミホイルで肉を包む。焼き時間と同じだけ、肉を休ませる (5面なら5分×5面で25分、6面なら5分×6面で30分)。
5. 脂身を上にし、長い辺と平行に5～7mmの厚さにスライスし、取り分ける。

※肉の部位はサーロイン、肩ロースでもよい。

※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。

ローストビーフに添えたい ソース 2 種



● ハニーマスタード

酸味とまろやかな辛みのマスタードにほんのり甘みを加えた奥行きのある味

◎ 材料とつくり方

フレンチマスタード (90g) とはちみつ (10g) をボウルに入れ、よく混ぜる。
※サンドイッチやから揚げ、ドレッシングのアクセントなどに幅広く使えるので、冷蔵庫に常備しておくとう便利。

● フレッシュトマトのサルサ

サラダ感覚の爽やかなソース。
ビーフがいくらでも食べられそう

◎ 材料とつくり方

1. みじん切りにした玉ねぎ (中1/2個) をボウルに入れ、塩 (小さじ1) をして5分おく。ペーパータオルで包んで水気をしぼる。ペーパータオルを替え、再度しっかりしぼる。
2. 7mm角に切ったトマト (中1個) と1の玉ねぎ、粗挽き黒こしょう (小さじ1) をボウルで混ぜ合わせる。
※辛みのない新玉ねぎを使う場合は、塩をしてしぼる必要はない。みじん切りにして混ぜるだけなので、さらに簡単。

| アメリカン・ビーフ |

香ばしく焼いてバターで仕上げる

リブローズのフライパンロースト

オーブンでなくても、フライパンでもローストビーフはつくれます。

ジューシーな赤身にコクのある脂のニュアンスが加わった

アメリカン・ビーフのリブローズを、鍋肌で香ばしく焼きあげて。







お肉が残ったらさらなるお楽しみ!

手軽でリッチなアレンジレシピ

残ったお肉は、フライパンひとつでできるホットサンドやフライドライスにアレンジするのがおすすめ。このためにわざわざお肉を残したいと思うほど、リッチな仕上がります。ぜひ、大きめのアメリカン・ビーフをローストして、翌日まで楽しんでください。

サーロインの チーズ入りホットサンド

ローストビーフをたっぷりはさんで
フライパンでこんがりサンド

◎ 材料 (2 人分)

アメリカン・ビーフ
オープンロースト (P.6) の残り 200g
食パン (4 枚切り) 4 枚
溶けるチーズ 大さじ 2
ハニーマスタード (P.8) 大さじ 1

◎ つくり方

1. アメリカン・ビーフのローストを 5mm の厚さにスライスし、4 等分に切る。
2. 食パン、1 の肉、チーズ、ハニーマスタード、肉、チーズ、食パンの順にサンドする。
3. フライパンに 2 を入れて弱火にかけ、裏返したお皿をのせて上から押さえつけながら 3 分焼く。裏返して同様に 3 分焼く。
4. 耳を切り落として半分にカットする。

※ご紹介したアレンジレシピは、どちらのロースト (P.6、P.8) を使ってもおいしくできます。

リブローズの フライドライス カレー風味

大きめにカットしたアメリカン・ビーフは
ワイルド&うまみたっぷり!

◎ 材料 (2 人分)

アメリカン・ビーフ
フライバンロースト (P.8) の残り 200g
ごはん 250g
(冷やごはんの場合は、レンジであたためておく)
オリーブオイル 大さじ 2
にんにく (みじん切り) 少々
玉ねぎ (みじん切り) 大さじ 4
ピーマン (7mm 角切り) 大さじ 2
トマト (7mm 角切り) 大さじ 2
カレー粉 大さじ 2
ハニーマスタード (P.8) 大さじ 1
塩、こしょう 各適量

◎ つくり方

1. アメリカン・ビーフのローストを一口大にカットしておく。
2. 中火にかけたフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
3. 全体がなじんだら、カレー粉を入れ、香りがたつまで炒め合わせる。カレー粉は焦げやすいので、火が強すぎないように注意すること。
4. ごはんを入れ、鍋肌に焼きつけるようにしてほぐしながら炒め合わせる。
5. 1 の肉とトマト、ハニーマスタードを加え、全体にさっと混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え火を止める。

彩りも栄養バランスもよくなる

ローストビーフに合う野菜の付け合わせ

豪華なローストビーフの味を引き立ててくれるのが、野菜の付け合わせ。
フライパンだけでできる定番の2品を、プロに教わる火加減で「極上の一品」に。

ほうれん草のバターソテー

◎ 材料 (4人分)

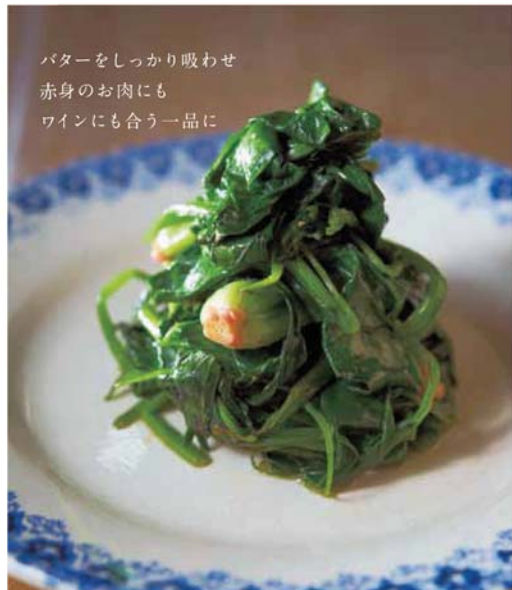
ほうれん草 250g
にんにく 1片 (丸ごと潰す)
バター 15g
塩、黒こしょう (粗挽き) 各適量

◎ つくり方

ほうれん草は、洗って水気をしっかり切る。まず株元から3cmほどのところでぎる。残った葉は筋を取るようにして茎から外す。株元、茎、葉はそれぞれわけておく。

1. 中火で熱したフライパンに、バターとにんにくを入れる。バターが溶けきったら、ほうれん草の株元を入れ、ひとまぜして茎を入れる。
2. 全体を返すように炒め、シャッキリした感じがなくなってきたら葉を入れる。葉がしんなりしたら強火に。「炒める」というより「焼く」意識で全体をまんべんなく返し、ほうれん草の水分が飛んだら、塩と黒こしょうで調味する。

バターをしっかり吸わせ
赤身のお肉にも
ワインにも合う一品に



じっくり火を通した
甘い厚切り玉ねぎは
ジューシーなビーフの名脇役

グリルドオニオン

◎ 材料 (4人分)

玉ねぎ (中) 2個
にんにく 1片 (丸ごと潰す)
バター 15g
塩、黒こしょう (粗挽き) 各適量

◎ つくり方

1. 皮をむき、たまねぎの根を落とした玉ねぎを、3等分の輪切りにし、爪楊枝を刺しておく。
2. フライパンを中火で熱し、1の玉ねぎとにんにくを焼く。5分経ったら玉ねぎを裏に返して3分焼き、バターを入れてさらに2分焼く。フライパンを前後左右に傾け、バターが全体にいきわたるようにすること。
3. 皿にとって爪楊枝を抜き、塩と黒こしょうを軽くふる。

ローストビーフをもっとおいしくする お役立ちテクニック



かたまり肉の料理は、欧米では家庭でもごく普通に親しまれていますが、日本ではなじみがないという方もまだ多いはず。部位の選び方、焼き加減のチェックのポイントや保存&アレンジ調理のコツなどアメリカン・ビーフのかたまり肉をおいしく食べるテクニックを教えてくださいました。

テク1

生焼けになっていないか心配で
つい焼きすぎてしまいます。
どうしたらいいですか？



肉の表面を指で押してみてください。中心に火が通っていれば、押し戻されるような感覚があります。火が通っていないと、押した部分がなかなか戻ってきません。あわせて、中心温度もチェック。串（鉄でも竹

でもよい）を刺して3秒ほどで抜き、肌で触れてみて人肌よりあたたかく感じればOKです。少しぬるいくらいでしたら、アルミホイルをかぶせて余熱で火を通せば大丈夫。くれぐれも「火の通しすぎ」には注意してください。

※焼いた肉に触れるときや、串でお肉の温度を試すときは、やけどに注意してください。

テク3

お肉は室温に戻してから調理しないと
ちゃんと火が通りませんか？



今回ご紹介したレシピなら、室温に戻さず、冷蔵庫から出してすぐに調理して大丈夫。室温に戻す時間を余計にかけるより、焼く温度や時間、焼きあがったあとに休ませる時間で、仕上がりを調節しましょう。

テク2

ローストビーフをきれいにカットする
コツは？



よく切れる長い包丁を使うこと。包丁を肉の繊維に直角に入れ、前後に細かく動かすようにしてください。ただし、長くてもバン切り包丁はNGです。刃がギザギザになっていると、肉の繊維がほぐれてきれいに切れません。

テク4

ローストビーフが余ったときの
保存法は？ また、保存したお肉を
おいしく食べる方法は？



ローストビーフのジューシーなおいしさを損なわないために、ラップでびっちりくるんで冷蔵庫で保存しましょう。肉が空気に触れていると、乾燥してパサパサになってしまいます。保存した肉

は電子レンジの解凍モードで20秒ほど加熱すると、脂が適度に溶けておいしく食べられますよ。2～3日で食べきりましょう。



Interview

赤身の力強いおいしさと、脂の口溶けのよさが
アメリカン・ビーフの魅力です。

和知 徹さん [「マルディ グラ」 オーナーシェフ]

僕は肉料理が大好きなので、牛から豚、鶏、そのほかジビエも含めて、国内外のいろんな産地のいろんなお肉をたくさん見て、食べて、調理しています。そのなかでも、赤身の肉と外側の脂のバランスがすごくいいのがアメリカン・ビーフです。

アメリカン・ビーフというと、赤身のおいしさが強調されがちですが、じつは脂もおいしいんですよ。脂の質がいいというか、淡白ではなく、かといって黒毛和牛のように濃厚すぎるわけでもなく、ほどよいうまみがあります。しかも、熱を加えることで口溶けがよくなって、食べたときのキレがいい。噛んだときにはビーフのうまみがしつかりと感じられるのに、飲み込んだらスツと消える。いつまでもべつたりと口の中に残りません。

アメリカン・ビーフの風味のよさと余韻の引きのよさは、穀物肥育をしているからこそ生まれるものだと思います。おいしいし、しつこくないので、量も食べられる。

今回は、アメリカン・ビーフのおいしさを最大限に味わっていただくため、サーロインとリブロースという2種類のかたまり肉を使ったレシビ

をご紹介します。どちらも余分な脂がほとんどない上質な赤身肉なので、肉のジュースと肉汁のおいしさをシンプルな調理法で引き出しています。かたまり肉のローストは、火加減と時間をきっちり管理すれば、失敗することはありません。レストランで出てくるような「中心がきれいなピンク色のローストビーフ」がご家庭でも簡単につくれるんです。

時間がかかるというイメージもあるようですが、調理自体は「火まかせ」で手間いらず。オーブンでもフライパンでも、火加減を決めたら基本的に手を離して大丈夫なので、付け合わせやサラダをつくったり、パンを切つたりと、お肉を焼いているあいだに準備ができる。薄切りのお肉だと、ひっくり返しながら焼いたり揚げたり、つきつきりで見えないといけないので、かえって慌しくなります。

肉質のきめの細やかさが際立つサーロインもおいしいですが、個人的には筋や脂肪のニュアンスを丸ごと味わえるリブロースをおすすめです。アメリカン・ビーフらしい赤身の力強さと奥行きのあるおいしさを、ぜひご家庭でも楽しんでください。



和知 徹 Toru Wachi

辻調理師専門学校フランス校を卒業後、「レストランひらまつ」、「アポリネール」、「グレープ・ガンボ」を経て独立。とくに肉料理には定評があり、同業者からも高く評価されている。

マルディ グラ Mardi Gras

東京都中央区銀座 8-6-19 B1 / 電話 03-5568-0222 / 営業時間 18:00 ~ 24:00 / 日曜休



[LAWRY'S THE PRIME RIB, TOKYO]



[GOTHAM GRILL]

特集2 プロの味を体感！ アメリカン・ビーフが おいしいレストラン 4

ブライムリブや牛たん、ステーキ、ローストビーフサンドイッチ。
自宅とはひと味ちがうアメリカン・ビーフのおいしさを、レストランで楽しんで！

写真：山西英二



[KISUKE]



[JIYUGAOKA BAKESHOP]



熟成アメリカン・ビーフを
炭火で香ばしいステーキに

ゴッサムグリル

【恵比寿】



1 奥に広い店内。2「アメリカン・ビーフ 熟成サーロインステーキ」(200g) ¥1,890。
3 シェフの佐々木幸伸さん。「アメリカン・ビーフは肉質がしまっているの、噛みしめたときのおいしさがちがいます。」



ゴッサムグリル GOTHAM GRILL

東京都渋谷区東 3-16-10 J-Park 恵比寿 3 ALTIMA 1F/
電話 03-5447-0536 / 営業時間 11:30~15:00LO、18:00~22:30LO (土日祝は 11:30~22:30LO) / 不定休

おいしい赤身肉をカジユアルに楽しめるチャコールグリル・レストラン。仕入れた枝肉は0℃に管理されたエイジングルームに2~3週間吊るし、熟成させることでうまみを最大限に引き出します。脂肪の少ないニューヨークストリップロイン(サーロイン)を炭火で焼きあげた「アメリカン・ビーフ 熟成サーロインステーキ」は、厚めのカットなのにやわらかく、噛みしめるとうまみがジュワッとなふれてきます。「赤身のうまみをダイレクトに味わえるのがアメリカン・ビーフの魅力」と、店長の白崎裕一さん。フランスのグランドの塩と粗挽きこしょうで、シンブルに食べるのがおすすめです。



ローストビーフのうまみと
ブリオッシュがベストマッチ

自由が丘ベイクショップ

【自由が丘】



1 オーナーのこだわりが詰まったインテリアも魅力。2「ローストビーフバーガー&トルティーヤチップス」¥1,580。3「アメリカン・ビーフは、くせがなく料理に使いやすいですね」とシェフの東海美佳さん。



自由が丘ベイクショップ JIYUGAOKA BAKESHOP

東京都目黒区自由が丘 2-16-29 IDÉE SHOP Jiyugaoka
4F / 電話 03-3723-2040 / 営業時間 10:30~22:30 (土日祝は 9:30~) / 無休

お肉のうまみが凝縮されており、いくらでも食べられそう。本場の味を知る外国人や、地元のお客さんのリピートが多いというのも納得！

N.Y. テイストのスタイリッシュなベーカリー&カフェ。自由が丘にお店を構えて3年、そのオーブン以来の人気メニューがアメリカン・ビーフフリパロースのローストビーフバーガーです。厚めに切った自家製ローストビーフを、さらにこんがりとし網で焼き、アボカド、オニオン、レタス、きのこのソテー、目玉焼きとともにブリオッシュにサンド。見た目はボリュームたっぷりですが、香ばし〜焼かたでほどよく、脂がおちたリブロースは、しっとり軽やか。お肉のうまみが凝縮されており、いくらでも食べられそう。本場の味を知る外国人や、地元のお客さんのリピートが多いというのも納得！



L.A.で愛され続けている
老舗のプライムリブ

ロウリーズ・ザ・ プライムリブ 東京

【溜池山王】



1 広々としたダイニング。2 全メニューにサラダなどがつく。「ロウリー・カット」(300g) ¥5,500。3「うまみがあるアメリカン・ビーフは、シンプルなレシピでもおいしいんです」と総支配人の河野博明さん。



ロウリーズ・ザ・プライムリブ 東京 LAWY'S THE PRIME RIB, TOKYO
東京都港区赤坂 2-17-22 赤坂ツインタワー東館 1F・B1 / 電話 03-5114-8080 / 営業時間 11:30 ~ 14:00LO、17:00 ~ 21:30LO (土日祝はランチなし、~ 21:00LO) / 無休

ロサンゼルスで1938年に創業した老舗の味を、日本に居ながら楽しめるロウリーズ。大きなお皿にどーんと盛りつけられた厚切りのプライムリブは、その迫力とはうらはらにとってもやわらかくてジューシーです。表面に塩をして3日間なじませたアメリカン・ビーフのプライムリブを、大きなかたまりのまま120℃のオーブンへ、2時間半かけて焼きあげ、さらに65℃で2時間寝かせることで、うまみと肉汁をしつかり閉じ込めています。プライムリブをシルバークラウドで保温しながらテーブルサイドまで運び、目の前で切りわけしてくれるので、非日常のイベント感も楽しめます。



やわらかくてジューシー
牛たんの妙味を食べつくす

味の牛たん 喜助

丸の内パークビル店

【丸の内】



1 カウンター席もあり、ひとりでも気軽に食べる零割。2 角切りの牛たんが入ったテールスープと変わりがセットになった「牛たん炭火焼定食」¥1,500。3 牛たんは炭火で1枚ずついいに焼きあげます。



味の牛たん 喜助 丸の内パークビル店 KISUKE
東京都千代田区丸の内 2-6-1 丸の内ブリックスクエア (パークビル) B1 / 電話 03-6269-9088 / 営業時間 11:00 ~ 22:00LO (日祝は ~ 21:00LO) / 定休日 元日、6月の第1日曜日

喜助はいいねいな職人仕事で知られる「仙台名物牛たん」の老舗。牛たん1枚ずつに赤穂の焼き塩やこしうを手でふりかけて味をつけています。肉質のやわらかさを追求して選んだのは、アメリカカン・ビーフの牛たん。店長の市川貴大さんによれば、一口に牛たんといっても部位によって食感や味がちがうそう。「牛たんは、真ん中より先は身がしまった赤身、焼いたときに縮みやすいんです。が、アメリカン・ビーフだから硬くなりすぎずコリコリとした食感が楽しめます。根元の白身は、サクとした歯ごたえで脂がのついています」と市川さん。赤身と白身の両方が楽しめる一皿です。

N.Y. 在住 仁平 綾の Editor's Eye

仲間が集まるホームパーティは アメリカン・ビーフ料理が主役！

食べることが大好き！なエディター＆ライターが、アメリカの食卓をレポート。今回は、マンハッタンから次々に若い人々が移り住み、活気に溢れる街・ブルックリンから。迫力満点のお肉料理でもてなす、ホームパーティの様子をお届けします。

Vol.2



1



4



3



2

- 1 ブルックリンの夜景を望める部屋でホームパーティ。
- 2 モモ肉のスライスとステーキは、きのこのソースと共に。チキンピヨンを炊いたごはんとも相性ぴったり。
- 3 ルッコラのサラダに豪快に盛りつけられたステーキ。
- 4 キャンドルを並べたムード溢れるダイニングテーブル。



9



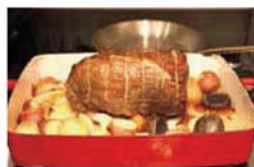
7



8



5



6

5 アパート内からのテラスから一望できるマンハッタンビューの夜景。6 肉汁がぎゅっと閉じ込められたかたまり肉。7 ステーキ用肉はMarble(マーブル)状のものをセレクト。つまり日本語でいう「霜降り」。8 陽平さん愛用の鍋物は、レストランでも使われている本格的なもの。9 この料理の食材や調理器具が並ぶキッチンで、日々料理を楽しんでいる夫妻。

ブルックリンの街を見下ろす高層アパートメントに暮らす、石井陽平さん、石村友見さん夫妻の楽しい生活は、忙しい仕事の合間をぬって友人を自宅に招きもてなすホームパーティー。広く明るいオープンキッチンで料理を準備するのは夫の陽平さん。料理上手なお母さんにも影響もあり、5歳でキッチンに立ち、テレビの料理番組や、最近ではインターネットを参考にレシピを研究し、和から洋まで、さまざまな美味をクリエイティブしてきただか。ホームパーティーは、そんな陽平さんの本領発揮の場だそうです。

パーティーの主役は、アメリカン・ビーフのかたまり肉を用いた料理。「見た目のインパクトもあるし、一度に大人数の量が仕込めすから」と陽平さん。今回は近所の老舗肉店で赤身のモモ肉(Eye Round)と、かたまりのまま乾燥させ、水分を抜いてうまみを凝縮させたステーキ用の骨付き熟成あら肉(Dry Aged Bone in Rib Eye)を購入。モモ肉は塩、こしょうをしてから、じゃがいもや玉ねぎなどとオーブンへ。246℃のオーブンで、肉1バウンド(約450g)につき7分、高温で焼き、そのままオーブんに2時間半おいて余熱で火を通す特別なレシピにより、しっとりジュューシーな仕上がりに。一方、

あばら肉は、塩、こしょうをし、食べる直前にオリブオイルを熱したフライパンで焼くシンプラスステーキに。どちらも迫力&ボリューム満点、焼けた肉の香ばしい匂いに、ゲストの期待も高まります。

ところで奥さんの友見さんは、女優やモデル業の一方で、ヨガやピラティス、食事学を組み合わせたボディメイクを指導するインストラクターとして活動中。その友見さんいわく、「アメリカで健康的な体を維持するためには、お肉も大切な栄養源」とのこと。

「肉類のようなたんぱく質は、運動後に振ると筋肉に変換されやすくなります。筋肉がつくと体全体の代謝があがり、引き締まった体に。体温が高くなり免疫力もアップします。良質なお肉を食べると、若々しく、引き締まった体が入りますよ」。

心も体も元気になるアメリカン・ビーフ料理のおかげで、パーティーは大盛り上がり。ブルックリン在住の友人たちとの話は尽きず、アメリカン・ビーフのように、味わい深い「宴」となりました。

仁平 綾 (エディター・ライター)

食、器、インテリアなどを得意とする。2008年まで約2年半、中国・北京在住。2012年よりニューヨーク・ブルックリン在住。ブログ: <http://brooklynchannel.tumblr.com>



アメリカン・ミート

Q&A

【輸入月齢条件変更・ビーフ編】

輸入月齢条件が変更になり、ますます身近に楽しめるようになったアメリカン・ビーフ。よりおいしく、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・ビーフの
輸入月齢条件の変更とは
どういうことですか？

輸入できるアメリカン・ビーフの
月齢が、生後20か月以下から
30か月未満に変更されました。



日米両政府の協議を経て、2013年2月よりアメリカから日本に輸出できる牛の月齢が、「20か月以下」から「30か月未満」に変更されました。それまで「20か月以下」の牛に制限していたのは日本だけでしたが、これで世界の基準に合ったものとなります。「規制緩和」と報道されることがありますが、安全性の基準を緩めるものではありません。アメリカン・ビーフの安全性は、これまでどおり確保されます。



輸入条件の変更で
アメリカン・ビーフの
品質は上がったのですか？

よりおいしく、より品質の高い
アメリカン・ビーフを
お届けできるようになりました。

牛肉は月齢が進むことで霜降りの度合いが高くなります。今回、輸入条件が変更されたことで、以前にも増してグレードの高いアメリカン・ビーフがお届けできるようになりました。また、流通量も格段に増え、いままでよりも手に入りやすくなっています。



Q

規制が変わって
安全性が
気になります。



米国農務省が中心となって、
これまでどおり高い安全性を
確保しています。

米国内では、月齢 30 か月未満の牛肉を
対象にした新たなガイドラインに基づいて
飼育・加工を行っており、もちろん BSE に対する安全対策
も万全にしています。加工工場内では米国農務省の検査官
が安全性を厳しくチェック。政府の査察官による定期的査
察や抜き打ち検査も実施するなど、高い安全性の確保に努
めています。

A

Q

アメリカン・ビーフは
どこで買うことが
できますか？



全国のスーパーなどで
販売しています。

全国の大手スーパーマーケットなどで購入できます。アメリカン・
ビーフをお探いただく際は、パッケージに貼られたロゴマーク
や、「アメリカ産」「米国産」「US産」などの記載を参考になさ
てください。

※ 販売店舗については、P.23、ウェブサイトでご紹介し
ています。



A

Q

輸入される
部位も
変わりましたか？

A

T ボーンや
骨付きリブロースなどが
日本でも食べられるようになりました。

今回の条件変更に伴って、輸入される部位のバラエティが豊富
になりました。T ボーンや骨付きリブロースなどと呼ばれるア
メリカで一般的に親しまれている部位が、日本国内のレストラン
などでも楽しめるように。また、カルビ、牛タンやハラミな
ど焼肉やホルモンとして親しまれているお肉の輸入量も増え、
スーパーなどで入手しやすくなりました。レストランで、ご家
庭で、おいしいアメリカン・ビーフをお楽しみください。



※ 骨付きリブロース

Q

日本国内での
チェック体制も
あるのでしょうか？

A

日本国内でも
検査検査などを実施して
品質をチェックしています。

規制が変更になる前と同様、空港や港の
検査所で、日本に輸入されるアメリカン・
ビーフが食品衛生法に適合しているかどう
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
び、安全性の確認を行っています。

アメリカン・ビーフについての詳しい情報は
USMEF のウェブサイトをチェック

アメリカン・ビーフ

検索

Be & Po Information

Campaign 最新のキャンペーンをお知らせします

家庭での焼肉がもっと楽しめるプレゼントが当たる

“アメリカン・ビーフが熟しました。” サマーキャンペーンを実施！

牛肉の輸入条件が変更され、よりおいしく、よりクオリティの高いアメリカン・ビーフを皆様にお届けできるようになりました。風味がよくジューシーなカルビや牛タン、ハラミ等、焼肉として人気の部位も、より気軽に楽しめるようになります。

簡単な質問に答えると、室内で煙やにおいを気にせず焼肉を楽しめる赤外線ロースターや焼肉・牛タンセット等が、合計3,330名様に当たるキャンペーンを実施します。詳しい応募方法はウェブサイトをご覧ください。

キャンペーン期間：
6月1日(土)～8月31日(土)

賞品：A賞 「赤外線ロースター」 サイズフル
B賞 牛タンセット
C賞 焼肉セット
D賞 シートまな板

※賞品の内容、数量は予告なく変更する場合がございます。



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

Topic アメリカン・ミートのホットな情報を紹介します

簡単でおいしくできると
読者から大好評！ アレンジもききます

行正り香さん考案のしっとりジューシーな アメリカン・ポーク 「かんたんロースト」レシピ



行正り香さん
(料理研究家)

◎材料
アメリカン・ポーク ロース 500g
塩 小さじ2
こしょう 適宜
天板にいれる水 約 200ml

- ◎つくり方
1. アメリカン・ポークを常温に戻し、全体に塩をすり込む。
 2. 120℃に予熱したオーブンの天板に水を入れ、その上に肉をのせる。
 3. 1をのせて約60分ゆっくり火を通す。
 4. オーブンから出し、アルミホイルに包んで、20分ほど休ませる。7mmの厚さに切る。
 5. 好みにこしょうをふる。

ヘルシーな上にクセがなく、あっさりとしたアメリカン・ポークを使った「だれでも失敗せずにおいしくできるレシピ」をご紹介します。アレンジも利くので、少し多めにつけておくともっと便利。ぜひ、ウェブサイトをチェックしてみてください！

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

Event アメリカン・ミートの楽しいイベントを紹介します

もっと知りたい、おいしく食べたい、の聲に
お応えします！

アメリカン・ポークの楽しいイベントを 続々開催予定

米国食肉輸出連合会 (USMEF) では、アメリカン・ポークをテーマにしたさまざまなイベントを開催しています。「120℃でつくるかんたんロースト」が大好評の行正り香さんによる料理教室では、アメリカン・ポークのおいしさや栄養について楽しく学べます。また、おしゃれで気軽に楽しめる BBQ イベントでは、ブランドポークの食べくらべも。今年度もアメリカン・ポークをより身近に感じていただけるイベントを開催していく予定です。

詳しくはウェブサイト近日公開いたしますので、ぜひチェックしてください。みなさまのご参加をお待ちしています！



昨年開催された料理教室
アメリカン・ポーク
の栄養や調理方法につ
いて学んだあと、実際に
味わっていただきました。

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

アメリカン・ビーフ&ポークが買えるお店はこちら！



アメリカン・ビーフが買えるお店



アメリカン・ポークが買えるお店



詳しくは USMEF のウェブサイトをチェック

● こちらの情報は USMEF ウェブサイト、またはお申込みいただいた企業様の情報をもとに掲載しております。 ● 複数の店舗名（屋号）にて営業されている企業様の場合は、実際の販売店舗名と異なる場合がございます。 ● 実際に販売されている店舗、販売日につきましては、各企業様のウェブサイトや店舗にご確認の上、ご来店ください。 ● 店舗名のあいいうえお願で掲載しております。

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」Vol.41 についてのご意見・ご感想を、添付のはがき、郵便はがき、メールでお寄せください。オリジナルのミートレシピも募集中。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 9 月 1 日（当日消印有効）。

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。ご記入いただいた個人情報は、いかなる第三者にも提供することはありません。

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
Email: be-po-club@americanmeat.jp

「Be&Po」の定期配本は、今号をもちまして終了いたします。これまでご愛読いただき、ありがとうございました。今後は USMEF ウェブサイト内の e-Book でお楽しみください。

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/m>

また、ウェブサイトのなかのビー・アンド・ポのナビゲーションをクリックしていただくと、「Be&Po」の最新号やバックナンバーをご覧いただけます。

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 CAFE）の登録はこちらから！



アメリカン・ビーフが熟しました。

この2月より、日本に入るアメリカン・ビーフの月齢が30か月未満に。いっそう成熟したおいしいお肉に出会うチャンスが増えています。広大な牧場で育った柔らかくうまみの多いアメリカン・ビーフをみなさんに存分に楽しんでいただける、いよいよそんなタイミングです！

今日はアメリカン・ビーフにしませんか。

