

Be&Po

Taste of
America
ビー・アンド・ポ

vol. 43

「肉×香り」を楽しむシンプルレシピ





コリアンダーの香りの
アメリカン・ビーフTボーン
ステーキとにんじんのロースト

レシピ

Page. 7

BEEF



Be&Po Taste of America
ビー・アンド・ポ

Cover.

今号の特集は「肉×香り」を楽しむシンプルレシピ。ハーブやフルーツなどさまざまな香りを組み合わせることにより、アメリカン・ビーフとポークがさらにおいしく、風味豊かになります。表紙はそんな香りを活かした肉料理を、みんなで囲んでいるシーンです。食欲が落ちてしまいがちな暑い季節も、アメリカン・ビーフとポークを食べて元気に過ごしましょう。



米国食肉輸出連合会

<http://www.americanmeat.jp>

編集：小野有美子 (Sakaki LAB)

サカキテツロオ (Sakaki LAB)

アートディレクション&デザイン：加藤京子 (sidekick)

デザイン：我妻美幸 (sidekick)

*本誌掲載の記事、写真、イラストの無断転載を禁じます。

*本誌に記載の店舗（名称、住所、価格、連絡先等）は取材時（2014年4月上旬）のもので変更になっている場合があります。

Funded by U.S. beef and pork producers



Enjoy American Beef & Pork

vol. 43



CONTENTS

{ 特集 }

「肉×香り」を楽しむ シンプルレシピ

Page.

4

- Page. 13 肉レッスン アメリカン・ビーフ編
- Page. 14 レストランガイド アメリカン・ビーフ&ポークを楽しめる店
- Page. 16 アメリカン・ミートストーリー フードスタイリスト・袴田尚弥さん
- Page. 18 肉  LOVE 座談会 ポーク編
- Page. 21 アメリカン・ミート  ビーフ編
- Page. 22 インフォメーション

PORK

塩漬けにしたアメリカン・ポーク
クッションミートの
ボイル サラダ仕立て

レシピ

Page.

10

{ 特集 }

「肉×香り」を楽しむ シンプルレシピ

広大な大地と自然の中で、大切に育てられた
ヘルシーなアメリカン・ビーフ&ポーク。
香りの食材を合わせて、素材の味を楽しみたい。
夏らしく爽やかなレシピとコツを教わりました。

Photos:Gorta Yuuki Styling:Makiko Iwasaki Cooking:Kyoko Salbot
Text:Yoko Asano



BEEF

Kyoko Salbot サルボ恭子さん

料理研究家。渡仏し名門「オテル・ド・クリヨン」で料理修業を積む。帰国後は、フランス家庭料理を主軸とした料理教室を主宰。出張料理やケータリングも手がける。『「ストウブ」でひとりごはん、ふたりごはん』（大泉書店）など、著書多数。



「フランスで料理修業中、香り素材を上手に取り入れている姿を見て私も日常的に使っています。万能ハーブはバジル。ビーフ・ポーク両方の良さを引き出します。また意外に合うのがディル。スモークサーモンだけでなく、実は肉料理とも好相性。香りが強いので、生のものを少しだけ加えるのがコツ」（サルボさん）

アメリカン・ビーフの味わいを
上手に引き出すコツ

シンプルながら素材の魅力を十分に引き出した、美しいフランス家庭料理が評判のサルボ恭子さん。

アメリカン・ミートを、よりおいしく楽しむコツを伺いました。ヒントは「香り」素材。

「肉好きで、肉食」を自認していますが、アメリカン・ビーフは肉の旨みはしっかり感じるものの脂身にしつこさがなく、かたまり肉をそのままステーキにしてもとても食べやすい。あつさりした味わいを好む日本人の舌にすごく合うと思います。このお肉の持ち味を日本の暑い夏にさらに楽しめるよう、爽やかなハーブとスパイスを使ったシンプルなレシピを考えました」

タイムやコリアンダーをまぶして焼くだけの簡単ステーキですが、使うのはどちらも大きなかたまり肉。一見、躊躇してしまいますが…

「フライパンまたはオーブンに入れて焼くだけ。難しいことはありません。大事なのはすぐ切らず、焼いた時間だけしっかり休ませること。旨みと肉汁をここで閉じ込めます」



BEEF

T型の骨の両側にヒレとサーロインがついて、
2つの部位を同時に楽しめるアメリカならではの部位、T ボーン。
コリアンダーのほのかな柑橘の香りと相まってあっさり食べられます。

コリアンダーの香りのアメリカン・ビーフ Tボーンステーキとにんじんのロースト ▶▶

《材料》4人分

アメリカン・ビーフ Tボーン (厚さ約4cm).....	1枚
にんじん.....	4本
ミニトマト.....	8個
コリアンダーシード.....	大さじ2
EX.V. オリーブオイル.....	大さじ4
レモン汁.....	小1個分
塩.....	大さじ1
こしょう.....	適量

《作りかた》

1. にんじんは皮をむき、厚さ2cmの輪切りにする。コリアンダーシードはすりつぶす。オーブンを210℃に予熱する。
 2. アメリカン・ビーフの両面に塩、こしょう、コリアンダーシード、オリーブオイルをしっかりとまぶしつける。
 3. 天板にオーブンシートを敷き、にんじんを並べた上に2の肉をのせ、予熱したオーブンに入れる。10分焼いたら、160℃に温度を下げ、さらに10分焼いてから取り出す。肉を天板からはずしアルミホイルをかぶせて暖かい場所に約20分おく。にんじんにはレモン汁をふりかける。
 4. 肉の骨にそって切り込みを入れ、肉を切り離して5mm厚さに切り分け、盛りつける。にんじんも盛りつけてミニトマトを添える。
- ※ 肉だけを焼く場合は天板に足のついた網をのせ、その上に肉を置いて焼くと肉汁を逃さず仕上げられます。



脂身があっさり、食べやすい
アメリカン・ビーフをタイムの
香りでさらに夏らしく、軽く。

タイムのすがすがしい香りをまとうせて焼き上げたジューシーなステーキと
なすのシンプルなグリルの組み合わせ。
練りごまとヨーグルトを合わせた、中近東の「タヒニ風」ソースでさっぱりいただきます。

ミ アメリカン・ビーフ サーロインステーキの フライパングリル 焼きなす添え



《材料》4人分

アメリカン・ビーフ サーロイン (厚さ約3cm).....	2枚
タイム.....	約4本
EX.V. オリーブオイル	大さじ1と1/2+ 適量
なす.....	4本
塩.....	小さじ1
こしょう.....	適量

ソース

プレーンヨーグルト.....	200ml
練りごま (白).....	大さじ2
塩.....	小さじ1/2
にんにく (すりおろし)	小さじ1/3
天然塩(あればフルール・ド・セル)	約大さじ3
タイム(粗みじん切り).....	2本

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフは1時間前には冷蔵庫から出し室温に戻しておく。タイムを5分ほどつけたオリーブオイル大さじ1をまんべんなくまぶす(タイムは取り出しておく)。なすはへたを切り落とし、縦5等分に切り水につけ、あくを抜く。ペーパーで水気をふき、バットに並べる。表だけにまんべんなく塩を軽くふり、約10分おく。
2. ソースの材料をすべてよく混ぜ、塩を完全に溶かしておく。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を入れ、弱めの中火で熱する。煙が出てきたら1のタイムと肉を入れ、動かさず強めの中火で焼き固める。しっかり焼き色がついたら肉の側面も焼き固めて、最初に焼いた面の裏側も、同じぐらいの焼き色まで焼く。表面に肉汁が浮き出て、ツヤや赤い肉汁が出たら火を止めバットに移す。焼いた肉にこしょうをふり、アルミホイルをかぶせてコンロの近くの暖かい場所に約15分おく。
4. 別のフライパンにオリーブオイル適量を中火で熱し、1のなすを焼く。片面に焼き色がついたらすぐ取り出す。これを繰り返す。
5. 3の肉を5mm厚さに切り皿に盛る。なすも盛りつけて、2で合わせたソースと、天然塩にタイムの粗みじん切りを混ぜたものを添える。

PORK



低脂肪で低カロリー 日本人好みの肉の味

続いて教わったのは、サルボさん流
アメリカン・ポークの楽しみ方です。
「アメリカン・ポークもビーフ同様、
しつこさがなく脂身もさっぱりして、
日本人に世代を問わず好まれる肉質
ですね。国産の豚肉よりも低脂肪・
低カロリーなのも魅力です。ポーク
の持ち味を引き出すような香り素材
を、ここにも随所に使っています」

大きな丸ごとのロース肉はキウイ
で爽やかな甘酸っぱさを足し、あとは
鍋におまかせの簡単レシピ。もう
一品は、日本人にはあまりなじみが
ない「クッシュョンミート」という部
位を使いますが…

「実は今回のお肉で、このクッシュ
ンミートが一番好きでした。豚のウ
デ肉の一部で、煮込むとホロツとさ
けるような質感が特徴です。脂身が
少なく、旨みが濃厚。しょうがの
風味を付けて煮込み、香りのソー
スと野菜で味わいます」

サルボさんのシンプルな「香り」
レシピと上手な道具使いで、ヘル
シーで旨みたっぷりのアメリカン・
ミートを今日から楽しんでみては？



キウイで下準備したアメリカン・ポークと
キャベツと一緒に煮込んだ、
夏に食べる軽い煮込み料理。
キウイの甘みとポークの旨みを吸った
まるやかなキャベツも、ごちそう。

生のキウイで肉を漬け込
むと、酵素の効果でより
やわらかくなり、フルー
ティーな風味もプラス。

» アメリカン・ポーク ロースと キャベツの煮込み

《材料》4人分

アメリカン・ポーク ロース (かたまり) …… 800g
*肩ロースやバラでもよい。
塩 …… 8g
キウイ (皮をむく) …… 1個
キャベツ …… 約1個
好みの油 …… 大さじ3
白ワインビネガー …… 大さじ4
塩、こしょう …… 各適量

《作りかた》

1. アメリカン・ポークに塩をすり込み、キウイを指でつぶしながらまんべんなくまぶし、ビニール袋に入れる。空気を抜いてしばり、一晩冷蔵庫でマリネする。キャベツは芯の太いところをそいで薄切りにして、残りは2cm幅、10cm長さに切る。
2. 1の肉を取り出す（まぶしたキウイとマリネ液は取っておく）。水気をペーパーでふき、油大さじ2をまぶす。
3. 煮込み用の鍋に残りの油を入れ、弱めの中火で熱する。温まったら2の肉を側面（脂身）から入れて焼き、色付いたら広い面も焼く。しっかり焼き色が付いたら裏面も同じように焼いて一度取り出す。
4. 3の鍋に1のキャベツを入れ、水400mlを加え、肉をキャベツの上に戻す。2で取っておいたマリネ液をキウイごと加え、蓋をする。中火で熱し、水分が沸く音がしてきたら弱火に変え、途中蓋を開けてかき混ぜながら10分煮る。
5. 4にワインビネガーを回しかける。さらに10分煮て、煮汁の味を見て足りなければ塩、こしょうで味を整える。



PORK



時間をかけて煮込むとほろりとくずれるのが持ち味。煮汁は洋と和、両方に使えるスープに。



豚のウデ肉の一部がクッションミート。従来は切り落としやソーセージの原料として使われてきた。脂肪分は少ないが、ジューシーで強い旨みがあり、濃厚な味が特徴の部位。しっかり煮込んで使う。

味わい濃厚なクッションミートを“自家製塩豚”にして、ゆでるときにしょうがの清涼感をプラス。ソースはしそやねぎで和風にアレンジしても。

☆ 塩漬けにしたアメリカン・ポーク クッションミートのボイル サラダ仕立て

《材料》4人分

アメリカン・ポーク クッションミート (かたまり)
 *肩ロースでもよい。…………… 800g
 塩 …………… 10g
 しょうが (スライス) …………… 4枚
 ソース
 アンチョビ (フィレ) …………… 4枚
 ドライマト (みじん切り) …………… 4枚分
 しょうが (みじん切り) …………… 大さじ1と1/2
 EX.V. オリーブオイル …………… 100ml
 好みの葉野菜 …………… 適量

《作りかた》

1. アメリカン・ポークに塩をすり込み、ビニール袋に入れ、一晚冷蔵庫で漬ける。
2. 1とかぶるぐらいの水、しょうがを鍋に入れ、蓋をして中火にかける。沸騰したらあくを取りのぞき、火を弱める。静かに沸騰している状態を保ちながらやわらかくなるまで (肉を串で刺すと抵抗なく刺さるくらい)、1時間ほど煮る。火を止め、煮汁につけたまま完全に冷ます。
3. ソースを作る。アンチョビを小鍋に入れ、火にかけ、焼けてきたらへらでほぐし火を止める。他の材料をすべて加え混ぜ合わせる。
4. 2の肉を取り出し、手で大きくさいてボウルに入れる。煮汁 100ml を加え、3のソースも入れて全体を混ぜ合わせる。
5. 葉野菜を水に浸けパリッとさせてから、食べやすい大きさにちぎる。皿に盛りつけ、4の肉をのせる。ボウルに残ったソースをたっぷり回しかける。

アメリカン・ビーフ&ポークを引き立てる香り

焼いたり煮込んだりする際、少し加えるだけで肉の旨みを力強く引き出す「香り」の食材。今回使ったもの、そして和のハーブも紹介します。



01. キウイ タンパク質を分解する酵素を含み、肉にまぶして時間をおくとジューシーでよりやわらかい食感に変わる。パイナップルも同様の効果あり。

02. タイム ハーブを束にしてブイヨンに入れるブーケガルニや、ハム・ソーセージなどの加工品に使われる。爽やかな香りと、ほんのり感じる苦味が特徴。

03. しそ 日本人にはおなじみの薬味だが、独特の強い香りと殺菌効果もあり、立派なハーブの1種。淡白な日本料理に合うが、肉料理との相性も言うことなし。

04. コリアンダーシード 香菜の種を乾燥させたもの。オレンジのような、甘く爽やかな柑橘系の香りが特徴で肉料理全般、カレー、焼き菓子にも使う。

05. しょうが 清涼感のある刺激的な香りで、風味付けや臭み消しなどあらゆる調理法に世界中で使われている。西洋料理では乾燥して粉にしたパウダーも多用。

06. あさつき 和のハーブ。山形県が主産地で、シャキシャキした食感と刺激臭、辛味が肉の味をシンプルに引き立てる。これとしょうゆだけでも十分。

SPICE

肉料理おすすめグッズ

かたまり肉を芯までじっくり煮込むための鍋や、大きなステーキをひっくり返すツールなど、サルボさん推薦の、肉をおいしくする道具たち。



01.



02.



03.

01. ストウブ鍋 専用のレシピ著書もすでに4冊あり、仕事でも家でも使わない日はないというサルボさんには、なくてはならない道具。ストウブ独自の特徴は多層構造と蓋の圧倒的な重さ。素材の旨みと水分を引き出し、料理の味を一段引き上げてくれる。

02. ウッドプレート、サービングナイフ&フォーク サルボさんのご自宅では焼いた大きな肉は個別に盛りつけず、プレートにのせて食卓でゲストに切り分けてサーブするのが定番。陶器の皿より冷めにくい木製のプレートと、肉専用のナイフ&フォークは必須だそう。

03. トング、サーバースプーン、ゴム製のヘラ トングは、箸では難しい重さのある肉を持ち上げるときに活躍。肉を焼く長いものと、細かい調理や取り分けに便利な短いものと2つあると重宝。ゴム製のヘラも大中小揃えれば、用途別に使えて作業がよりスムーズに。

{ 肉レッスン }

Lesson #01

BEEF



アメリカン・ミートの魅力や楽しみ方を、肉のプロに教えていただきます！
第1回は東急ストアの火山充芳さんに、アメリカン・ビーフについて聞きました。

Illustration: Hana Akiyama Text: Yoko Asano

アメリカン・ビーフは
おいしく、ヘルシー！

「かつては『肉』男性が好んで食べる』というイメージがありました。今は性別や世代を問わず、日本人が全体的に肉食になってきたと思います」とは、今回取材した火山さんの話。東急ストアに来店されるお客様のお肉を購入する機会が増え、火山さんの勤務する東急ストアでも、ここ数年で魚と肉の売り上げが逆転したというから驚きです。

ただし肉は魚より脂肪が多くカロリーも高め。肉は好きだけれど健康も気になるという人におすすめなのが、赤身が中心で低脂肪、ビタミンや鉄分など必要な栄養素が豊富なアメリカン・ビーフです。

「日本に来るアメリカン・ビーフは、グレインフェッド（トウモロコシや大豆など穀物を食べて育つ牛）で、日本人好みの肉質。適度な脂肪分でやわらかくジューシー、味がよいのが特長です」（火山さん）

実際にアメリカの生産現場を視察したことのある火山さん。「肉質がよく、安定した品質でありながら気軽に楽しめるのがアメリカン・ビーフの魅力だと思います。おもてなしや人数が多いご家庭でもステーキや焼きを手軽に味わえると、お客様からも好評です」と話します。「売り場ではさまざまな部位をご用意し、メニュー提案も行っていますので、アメリカン・ビーフを食べる楽しみを多くのお客様に味わっていただきたいですね」

お店では、パッケージの中にドリップ（水分）が極力出ていないものを選ぶのがポイントだそう。さらに肉の色もよくチェックして、赤くきれいに発色していれば、鮮度のよい「切り立て」の証拠です。

ヘルシーでお得、日本人好みの肉質と味。アメリカン・ビーフを楽しんでみませんか？

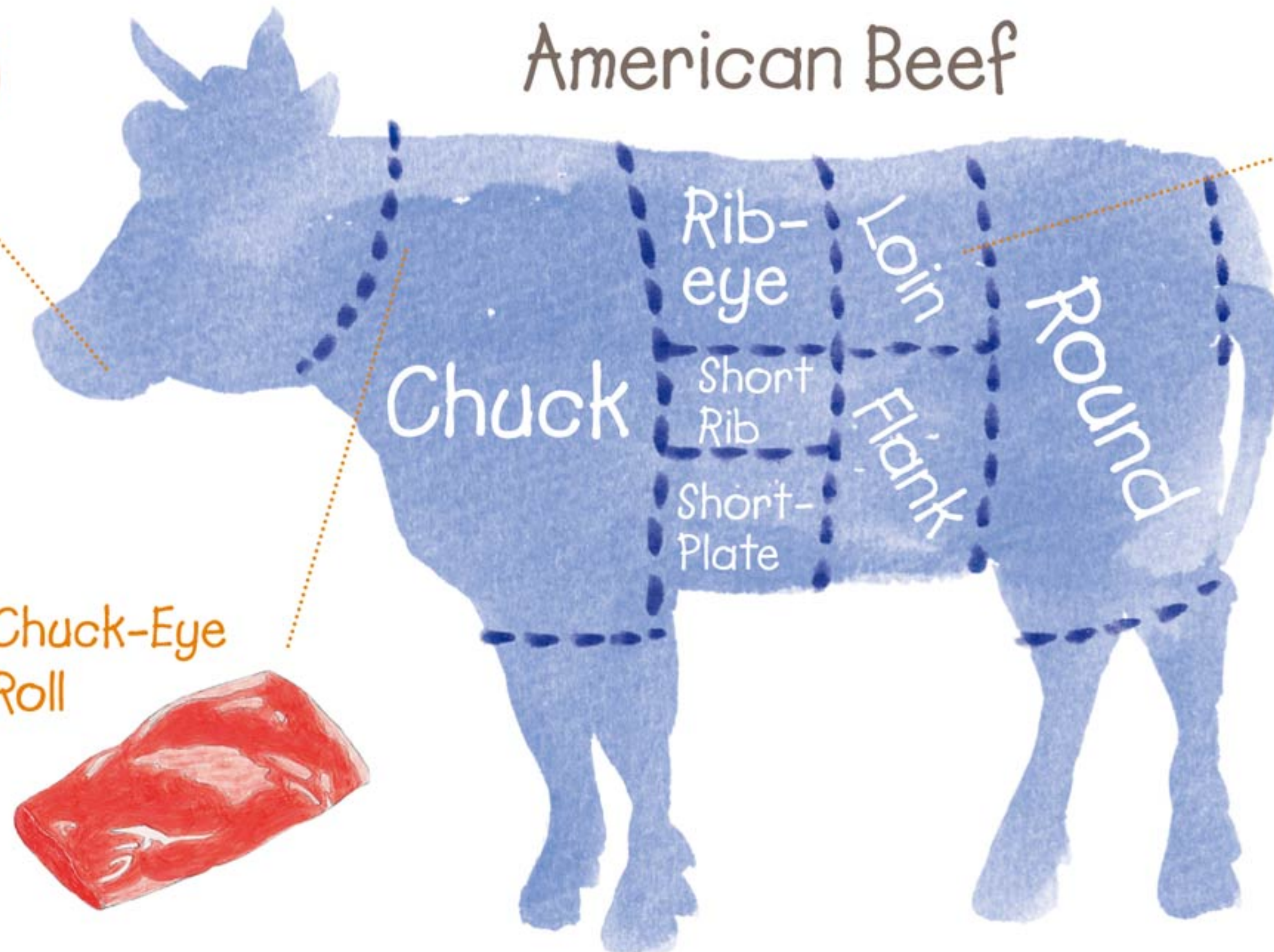


Beef-Tongue

牛タン。日本人には特に人気が高い。脂肪の多い部位だがよく動かす舌先より根元の方がサシが入りやすい。塩だけで焼いても濃厚な味。タンシチューにも。

Chuck-Eye Roll

日本名「肩ロース」。味がよく霜降りにもなりやすい。ステーキ、焼き肉、しゃぶしゃぶなど一つの部位でさまざまな食べ方ができるうえ、価格が抑えめでお得。



T-Bone

Tの文字の背骨の両側に、高級部位のヒレとサーロインが付いた「1枚で2度おいしい」貴重な肉。骨付きで焼くので旨み残り、肉も縮まずジューシー！



株式会社東急ストア
生鮮食品部 畜産課長
火山 充芳さん

東急ストアでは、平日と休日で牛肉のカットを変えて販売。「平日は食べやすく小さめに切った肉をミニステーキや丼で。休日は丸ごとのかたまりを豪華に楽しんでもいただけるよう商品に工夫をこらしています」

肉の等級（グレード）

アメリカでは政府（米農務省）の格付検査官により、等級分けが定められています。プライムやチョイスのアメリカン・ビーフは高級レストランに出てくるような高い格付けのもの。パッケージに表示して販売しているお店もあるので、精肉売り場を訪れた際はぜひチェックしてみてください。

プライム

アメリカ政府によって格付けされた牛肉の中で最高級ランクのもの。米国内で育つ牛からたった約3%しかとれない大変希少なビーフ。サシは豊かでありながら脂っぽくなく、赤身とのバランスもよい。

チョイス

プライムの次のランクでサシがあり味や肉質がよいのが前提で、品質が高い牛肉にしか付けられない。価格は少しお得に。

セレクト

赤身がより多く低脂肪・低カロリーでリーズナブルだが、米国内で全8等級ある格付けでは3番目。日本に入るのはこの上位3つが中心。

★★★★★

THE GRADE OF U.S.BEEF

Prime

Choice

Select



{ レストランガイド }

アメリカン・ビーフ&ポークを楽しむ店

美食家たちを唸らせるアメリカン・ビーフ&ポークを堪能できる店をご紹介します。
オープン当時から、客足が途絶えないその理由は、肉本来の旨みを最大限に引き出した看板メニューにあるようです。

Photos:Yuriko Tsuchida Text:Akiko Kawagoe

RESTAURANT GUIDE



アメリカン・ビーフのおいしさを実感！

Wolfgang's Steakhouse Roppongi

2014年2月、ニューヨークから日本に初上陸。瞬く間に予約のとれない話題店となったこの店の最大の特徴は、プライムグレードのアメリカン・ビーフのみを使用している点。肉質の等級制度はアメリカが発祥だが、最上級のプライムグレードは米国内でも入手困難といわれる希少な牛肉。空輸で直送し、専用の熟成庫で寝かせること約4週間。長期熟成の赤身肉は、感涙モノの味わいです。

Data

ウルフギャング・ステーキハウス 六本木
東京都港区六本木 5-16-50 六本木デュプレックス M's 1F tel:03-5572-6341
11:30 ~ 22:30 L.O. 無休 <http://wolfgangsteakhouse.jp/>



01. プライムグレードの「T・ボースステーキ」(2人前・¥15,000)は、一皿でサーロインとヒレが一緒に楽しめます。900℃の特設オーブンで焼くこと約2分。表面はカリッと中からは肉汁がジュワーッと滴る絶妙な火入れ加減。02. 広々とした店内には、約1,000本のワインをストックするガラス張りのウォークイン・ワインセラーもあり、ラグジュアリーな雰囲気演出。ゆっくりと食事を楽しむことができます。プライベート・パーティールームも用意されています。



味の決め手はアメリカン・ポークのハム

CLINTON ST. BAKING COMPANY&RESTAURANT

東京に進出して約1年。朝8時の開店前から行列が絶えない店として注目を集め続けています。ニューヨークの本店同様にこだわっているのは、厳選素材。その妥協のなさは、納得した食材がなければメニューに出さないというほど。店自慢のエッグベネディクトも、上質なアメリカン・ポークを使い、肉本来の旨みをしっかりと引き出した「ハニーベイクド・ハム®」を探し出し、完成した逸品です。



01.02. ガラス張りの1階とカジュアルな雰囲気の2階席を用意。03. パンケーキと並んで人気メニューの「エッグベネディクト」(¥1,600)。米国で最も愛されているアメリカン・ポークの骨付きモモ肉を使用した「ハニーベイクド・ハム®」(写真奥*ハム単体のメニューはありません)をサンドして。スモーキーで甘く香ばしい本格ハムは、自家製オランダーズソースとのハーモニーがクセになるおいしさです。「ハニーベイクド・ハム®」はウェブサイトから購入できます。

Data

クリントン・ストリート・ベイキング・カンパニー
東京都港区南青山 5-17-1 YHT 南青山ビル tel:03-6450-5944
8:00 ~ 23:00 無休
<http://clintonstreetbaking.co.jp/>



01 モダンにリノベーションしたキッチンに立つ袴田さん。カウンターのあるオープンキッチンは、お客様とおしゃべりしながら料理ができるのが魅力です。02 アメリカ在住時代の写真を掘り起こしていたら、パーティの下準備の写真を発見。「毎週のようにお客様がいらしていたので、いろいろ工夫していました」

American Meat Story



{ アメリカン・ミートストーリー }

気軽に 楽しめるのが 魅力です

アメリカン・ビーフとポークは
焼くだけでごちそう！
だからカジュアルに集まることができます。

Photos: sono(bean)
Cooking: Naomi Hakamata
Text: Kyoko Kato

かたまり肉のメニューは
おいしくて、満足感大！

アメリカの西海岸、サンディエゴに4年間暮らしていたフードスタイリストの袴田尚弥さん。「『今日はいい天気だし、バーベキューしない？』と、自然に声をかけ合い、よく集まっていましたよ」

前もって準備するというより、もっと気軽に集まることが多かったそう。料理も頑張りすぎず、みんながそれぞれに持ち寄るのが定番。「私、チップスとディップ持って行くね〜」、「じゃあ、私、肉買っておくよ!」そんな感じのカジュアルさ。アメリカン・ビーフもポークもおいしいから、ただ焼くだけで、頑張らなくてもごちそう風になるのがいんです」

袴田さんの定番はバーベキュー。サンディエゴはメキシコの国境にも近いので、メキシカンテイストに仕上げて楽しむことが多かったそう。噛み締めるほどにほのかな甘みを感じるアメリカン・ビーフをさっと焼き、サルサソースや、アボカドディップを添えてテーブルに並べるだけ。みんなでわいわいトルティーヤに巻きながらいただければ、シンプルな料理なのに、おしゃれな食卓の出来上がりです。

01 ステーキはカイエンペッパーをふってグリル。サルサソース、アボカドディップ、チリコンカンなどをテーブルに準備し、各自の好みでトルティーヤに巻きます。気取ることなく、わいわい楽しい食卓に。02 かたまりのアメリカン・ビーフの肩ロース（2kg！）は、塩とこしょうをふり、バーベキューでグリル。「マスタードやしょうゆでシンプルに食べると、噛み締めるほどに肉本来の旨み、甘みを感じます」03 アメリカン・ポークのスペアリブは、オレンジの絞り汁、はちみつ、にんにくと玉ねぎのすりおろし、黒酢、しょうゆを混ぜたマリネ液に一晚漬けます。当日はオーブンにおまかせするだけ。お客様から歓声があがること間違いなしの、豪華さ&おいしさです。04 アメリカ西海岸の雰囲気を醸し出す、白を基調としたインテリア。



Naomi Hakamata

袴田尚弥さん

フードスタイリスト、料理家。湘南をベースにしながら、雑誌やweb媒体などでレシピを発表。スタイリングにも定評があり、料理だけでなく食卓まわりをトータルにコーディネートして提案。広告の仕事にも多く携わっている。
<http://nkkitchen.noor.jp>

「脂身が多すぎず、肉本来の旨みを感じられる、そんなバランスのよい肉のおいしさに、アメリカで開眼しました。今私が住む湘南は、西海岸と似ていて、みんなカジュアルに集まるんです。そんなときに活躍するのも、アメリカン・ビーフやポーク。最近『コストコ』や大手スーパーなどでもかたまりのものが買やすくなって助かっています。クオリティが高く、ごちそう感があるからパーティにぴったり。カジュアルに集まるときこそ、おすすめですよ」

ポークのスペアリブをオーブンで焼くというのも、アメリカで覚えた得意メニューの一つ。「前の晩に下味に漬けておけば、当日はオーブンにおまかせ。ラクなのに豪華に見えるし、今でもよく作っています」。アメリカで毎週のように、お客様をもてなす必要があった頃からの助けメニュー。骨にかぶりつきながらいただくポークの味の濃さやジューシーさはたまりません！

肉 LOVE 座談会



肉好きの3人が集まり、肉 LOVE 座談会を開催。今回のテーマはアメリカン・ポーク。
おいしい肉料理を囲みながら肉談義に花を咲かせました!!

Photos:Kazue Shibuya Text:Rie Katahira

ほんのり桃色
しっとりやわらか

かたまりをジューシーに
弱火で加熱すれば失敗なし

アメリカン・ポークなら
低脂肪でヘルシー



片平梨絵さん *Rie Katahira*

肉牛専門誌や食肉業界紙の記者を経てフリーに。家畜の生産から食肉の流通卸、スーパー、レストランまで幅広く取材。執筆活動とともに食肉の販売促進やメニュー提案をサポートするアグリビジネスネットワークを主宰。「食肉消費は使命!」という筋金入りの肉食女子。5歳の娘のママ。



宍倉たけるさん *Takeru Shishikura*

料理家。都内有名ホテル、レストランでフランス料理の修業後、26歳で独立開業。千葉市内に4店舗のレストランを経営するほか、各種レストランの総合プロデュースなども行う。「宍倉精肉店」を経営するなど肉に精通している。<http://www.takerushishikura.com>



尾田衣子さん *Kinuko Oda*

料理研究家。ル・コルドン・ブルー東京校にて料理ディプロムを取得後、イタリアに渡り、家庭料理を学ぶ。フランス・イタリア家庭料理ベースの簡単にできるおもてなし料理を中心に料理教室「Assiette de Kinu (アシェット キヌ)」を主宰。肉とワインが好き。<http://ryo-ri.net>



キッチンでは宍倉さんがアメリカン・ポークを使ったソテーを作ります。立派なかたまり肉を前に、そのつやや色のよさに3人ともうっとり。宍倉さんがポイントを説明しながら料理を進めました。

ソテーⅡ強火は思い込み 弱火でジューシー

宍倉 今日は何を作ろうか悩んだのですが、やはり「かたまり」のおいしさを伝えたいと思って。アメリカン・ポークの「肩ロース^{*1}」のソテー、カポナータ風ソース」を作ります。

片平 おいしそう！ 肩ロースは適度な脂肪があり、お肉の旨みも味わえる部位で多彩な用途に合いますね。

尾田 カポナータ風ソースならお肉と一緒に野菜が食べられてヘルシーですね。

宍倉 アメリカン・ポークは脂肪が少なく旨みが濃厚なので、厚切りやかたまりを調理するのに最適。やわらかな食感とジューシーさがたまりません！まずは下準備。厚切りにした肩ロースをタコ糸で縛って肉を整形します^{*2}。

片平 糸を巻くと何が変わります？

宍倉 加熱しても肉が反り返らず、焼きムラがなくなるし、焼き上がりがヒレステーキのように格好よく、ごちそう感が演出できる。適当にくるくるとタコ糸を巻くだけだから子どもにやらせてもいい。ロース^{*3}を使う場合は整形しなくてすむし、きめが細かく、よりしっとりとした食感が味わえます。

尾田 確かにお子さんと一緒に作るといいですね。タコ糸の代わりに店頭の煮豚用ネットを使ってもよさそう。

片平 働く主婦は日々の食事は時短メニューになりがちなので、娘と向き合う時間を確保するために一緒にクッキングをするようにしています。これ、ぜひやってみます！

宍倉 それと、ポークソテーは強火はやめましょう。急激な加熱でせつかくの肉汁が流れ出てしまいます。

尾田 以前、料理教室で豚肉の中心部がほんのり桃色の状態で提供したら生徒さんに「大丈夫ですか？」と聞かれてしまったことがあります。豚肉はしっかり火を通さなければいけないという固定概念が根強く、厚切りにチャレンジしにくいようです。

片平 その誤解が厚切りやソテーの苦手意識につながっている。火を通しすぎて「パッサパサ」に。

宍倉 フライパンに肉を置いてジルジルって微かな音が聞こえるくらいの弱火で20〜30分加熱するだけ^{*4}。これなら中心部がほんのり桃色でも問題なく食べられる。あとは、焼いた肉を休ませる^{*5}ことも大切です。

***05**



加熱した肉を取り出し、アルミホイルやバットで肉を休ませる。肉汁が肉全体にまわり、ジューシーな仕上がりに。

***04**



フライパンに肉を置いたらジルジルと微かな音が聞こえるくらいの弱火で加熱し、じっくりと火を通していく。

***03**

ロース

背中側の部分で、表面がむっちりとした脂肪におおわれ、きめが細かくてやわらかく、風味のある部位。汎用性が高く、厚切りにしてとんかつやソテー、ロースト、薄切りにして炒めものやしゃぶしゃぶなど、幅広いメニューに活躍。

***02**



型崩れを防ぐため整形するとプロの仕上がりに。スーパーの店頭などにある煮豚用ネットを使えばより簡単。

***01**



肩ロース

首から肩にかけた背中側の部位で、コクがあり濃厚。赤身と脂のバランスがよく、大きくカットしてもやわらか。



右) 肉の焼き具合をチェック。肉の表面に肉汁があふれてきて、指で軽く押して少しだけ沈めば、焼けたというサイン。左) おいしい肉料理を囲みながら、お肉の話は尽きることがありません。

野菜と一緒に食べて おいしくヘルシーに

尾田 私は特に赤ワインが好きなので、メインはお肉を食いたい！ 肉料理を食べないと食事が終わった気がしない(笑)。野菜をヘルシーと考える人が多いけど、適度な脂と良質なタンパク質があるお肉と一緒に摂取することが実は大切。お肉を食べて太ることはありません。アメリカン・ポークは栄養価が高く低脂肪でヘルシー*⁶。3歳の息子にはしっかりと良質なタンパク質を摂らせたいので使っています。

片平 尾田さんは普段、アメリカン・ポークでどんな料理をしますか。パスタ料理でおすすめは？

尾田 アメリカン・ポークは炒めものからグリルまで活躍します。ラグーソースは、市販のひき肉もいいけれど、粗めに叩いたロースで作ると食感と旨みを楽しめますよ。

穴倉 それはおいしいですね。

尾田 お肉は魚に比べ調理しやすくメニューの幅が広がりますね。買い置きできるのも主婦の味方。一時期はポークバックリブ*⁷にハマりました。スペアリブ*⁸より脂が少なく女性好みの肉。意外にも調理が簡単で野外の

バーベキューで楽しめました。

片平 ロース側の肉がついたバックリブはアメリカン・ポークならではの。

穴倉 お肉って国産も輸入もそれぞれ特長がある。僕の店では積極的にアメリカン・ポークとビーフを使っています。アメリカ産のお肉はばらつきがなく品質が安定していて『料理のプロが安心して使いやすい』という印象。スーパーで肉を購入する場合もアメリカン・ポークやビーフは余分な脂が少なく選びやすいはず。

尾田 私も脂身がつきすぎた商品は避けますね。その点、アメリカン・ポークはバラ肉も赤身がしっかりと残っているので選びやすいです。

片平 あ！ いい焼き色つきました。

穴倉 “愛の塊”のようだね。

片平 穴倉さんもそう思いますか？

アメリカン・ポークの生産者を取材して感じるのは、誰しもおいしく食べてほしいと品質の高いお肉を生産することに真剣なこと。その想いがこもったお肉はまさに“愛の塊”です。

穴倉 さあ“愛の塊”実食しますか！

尾田 いただきます！

片平 初顔合わせでも、おいしいお肉料理なら笑顔が繋がりますね。



レシピ

→ Page. 22

「アメリカン・ポーク 肩ロースのソテー 夏野菜カボナータ風ソース」のレシピはP.22をご覧ください。

*06

スペアリブ

やわらかく風味が豊かなバラ側の骨付き肉。特に骨のまわりはゼラチン質がたっぷりできとろけるようなおいしさがある。アクが少ないので調理がしやすく、ローストや煮込みなどに最適。アメリカではバーベキューで食べるのが一般的。

*07

ポークバックリブ

ロース側の骨付き肉。脂が少なく、ロースのやわらかさと骨付き肉の旨みを一度に味わうことができる。国産豚肉では流通していないアメリカン・ポークならではの部位で、グリルやオーブン焼き、煮込みなどさまざまなメニューにアレンジできる。

*08

アメリカン・ポークの栄養価

アメリカでは生産者が消費者の要望に応えるため、飼料の見直しを重ねヘルシーな豚の飼育に成功。だからアメリカン・ポークは低脂肪・低カロリー。美容や健康にも欠かせないタンパク質やビタミンB群もたっぷりと含まれている。


{ アメリカン・ミート }

知っているようで知らない
アメリカン・ミートの素朴な疑問

アメリカン・ミートをもっとおいしく、
楽しく食べていただくために、さまざまな疑問にお答えします。
今回はアメリカン・ビーフについてご紹介します。



ダイエット中は、牛肉は控えたほうがいい？

 アメリカン・ビーフは低脂肪・低カロリー。
お肉をきちんと摂りましょう！

アメリカン・ビーフは赤身が多く、和牛に比べて脂肪が約 1/2、カロリーが約 2/3 とヘルシー（※サーロインで比較）。肌、髪、爪などを作るタンパク質も豊富に摂れるのでキレイにダイエットしたい方も安心。また、アメリカン・ビーフには脂肪の燃焼を助ける働きのあるビタミン B₂、新陳代謝を促す効果のある亜鉛などのダイエット中に不足しやすいミネラルも豊富。夏本番に向けて、アメリカン・ビーフで健康的な体づくりをしませんか？



アメリカン・ビーフ：財団法人日本食品分析センター調べ 和牛：五訂増補食品成分表

アメリカン・ビーフの
赤身は鉄分豊富



アメリカン・ビーフが夏の冷え対策にいいって本当？

 豊富に含まれる鉄分が冷え対策に効果的です。

体のすみずみに酸素を送り届けたり、エネルギーを生み出す働きをする成分として欠かせないのが鉄分。鉄分が不足すると貧血や冷え性になりやすく、顔色も悪くなると言われ、冷房などの影響で夏でも冷え性に悩む女性には特に不足しがち。赤身の多いアメリカン・ビーフに含まれるヘム鉄は、海藻や野菜などに含まれる非ヘム鉄と比べて、5～10 倍吸収されやすいと言われています。積極的に取り入れて、巡りのいい体を目指しましょう。

アメリカン・ビーフは安全なの？

 生産者、加工業者、政府がそれぞれ安全を管理しています。

アメリカでは飼料の栽培から放牧、肥育、加工、流通まで、すべての過程で徹底した安全管理に取り組んでいます。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。食肉加工工場では工場の安全性を検査するアメリカ政府の検査官による監視、食品の安全性を確保する HACCP（ハサップ）と呼ばれる食品管理システムの導入など、徹底的な安全管理体制を整えています。さらに、日本への輸出には、日米両政府で合意した、厳格な認証プログラムが実行されています。



アメリカン・ビーフはどんな環境で育つの？

 広大な自然のなか、のびのびと育ちます。

生まれてきた子牛は約 1 年間、母牛と一緒に自然豊かな牧場で過ごします。中には、東京都よりも広い面積に牛たちを放牧している牧場もあります。ですから、ストレスを感じることなく、健康に成長します。生後 1 年経った牛は肥育場で、出荷まで栄養価の高いトウモロコシ、大豆などの穀物を食べて育ちます。肥育場はほとんどが穀物の一大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。

{インフォメーション} Information



USMEF ウェブサイトでお得な情報発信中!

<http://www.americanmeat.jp>

USMEF のウェブサイトでは、アメリカン・ミートを使った簡単レシピや、お肉の栄養価、安全性などの情報に加え、アメリカン・ミートのおいしさを体感できるイベントやキャンペーンなどについても発信しています。また、「Be&Po」の最新号やバックナンバーも、ウェブサイト内の e-book からご覧いただけます。

USMEF 公式 Facebook
「American Meat Land」も要チェック!

<https://www.facebook.com/AmericanMeatJapan>

USMEF 公式 Facebook 「American Meat Land」でもフレッシュな情報をお届けしています。USMEF スタッフによる日々の活動や「Be&Po」撮影秘話、アメリカン・ミートグルメ情報など、FB だけのリアルな情報をお届け。また、プレゼントが当たるキャンペーンや楽しいイベント情報なども発信しています!



iPhone、iPad でも
「Be&Po」を読める!

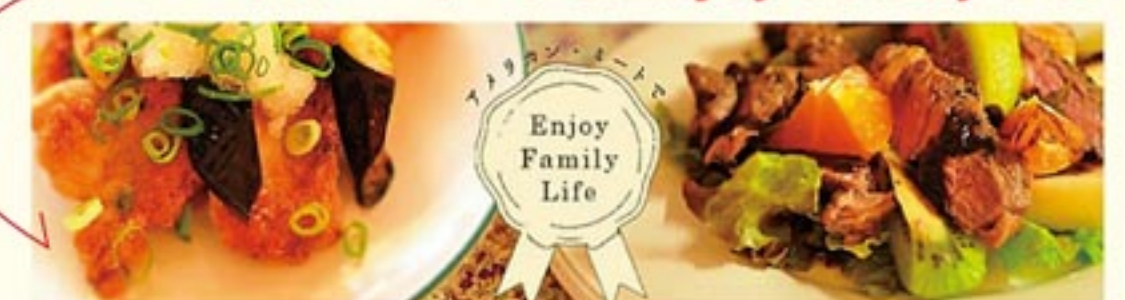
iPhone、iPad のアプリ「Newsstand」でも、「Be&Po」最新号をお読みいただけます。無料ですので気軽にお楽しみください。



ウェブサイトの人気コンテンツ
も好評連載中!

アメリカン・ミートを使った簡単でおいしいレシピや家族とのユーモアあふれるエピソードなどが盛り込まれた2人のブロガーの人気コンテンツ、てんきち母ちゃんの「アメリカン・ミートで Enjoy Family Life」とゴキ絵美の「ミート★ザ★ジャパメリカンズ」も、USMEF のウェブサイトでも好評連載中です。こちらでしか読めないブログですので、早速アクセスしてみてください。

アメリカン・ミートで Enjoy Family Life



ミート★ザ★ジャパメリカンズ

どちらも、USMEF ウェブサイトのトップページからご覧いただけます。

P.18の
レシピ



アメリカン・ポーク肩ロースのソテー
夏野菜カポナータ風ソース

《材料》(2人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース (またはロース) 500 g (縦2枚に厚切りにする。タコ糸で縛って形を整えとなおよい)

カポナータ風ソース (野菜はすべて 1cm 角に切っておく) / アンチョビ少々 / 玉ねぎ 1/2 個 / なす (皮をむく) 1 本 / ズッキーニ 1/2 本 / 赤ピーマン、黄ピーマン各 1/4 個 / トマト (湯むきして種を取る) 1 個 / にんにく (軽くつぶす) 1 片 / オリーブオイル 150ml / 白ワイン 70ml / タイム (あれば) 1 本 / 塩・こしょう各適量

バジルの葉 (あれば) 2 枚、タプナードソース (黒オリーブなどを使ったペースト。市販品でもよい) 適宜

《作りかた》

1. アメリカン・ポークに塩、こしょうをして、弱火にかけたフライパンで 20 ~ 30 分焼く。途中様子を見ながらひっくり返す。肉の表面に肉汁がふれてきて、軽く指で押すと少しだけ沈む程度になったら焼けた目安。
2. カポナータ風ソースを作る。フライパンにオリーブオイル半量とにんにくを入れて火にかけ、少し色が付き香りが出てきたら、アンチョビ、玉ねぎを入れて弱めの中火であまり焼き色を付けないように炒める。七分くらい火が入ったら、残りのオリーブオイルを足す。なすを入れて炒め、ズッキーニ、ピーマン 2 種も続けて炒め、トマト、白ワインを入れる。あればタイムを入れ弱火にして蓋をし、トマトが軽く煮崩れるまでゆっくり煮る。タイムとにんにくを取り出し、強火で軽く煮詰めて、塩、こしょうで味を整える。
3. 1 の肉と 2 を盛りつける。あればバジルの葉を飾る。好みてタプナードソースを添えてもよい。

Shop List 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

アピタ	イズミ	いずみ市民生協	イトーヨーカドー	いなげや	エコス		オオゼキ	オークワ	カウボーイ			
業務スーパー TAKENOKO	グルメシティ	コストコ	コモディイイダ	サミット	山陽マルナカ	仕入れ王	CGC グループ	ジャパンミート	スパーク	西友	ダイエー	
タイヨー	東急ストア	東急百貨店	トップ	パワーズ	BB FOODS	ビッグリブ	Foods Market satake	フジ	藤三	フレスタ	平和堂	丸久
マルナカ	三河屋	ヤマザワ	ユニバース	ヨークベニマル	ラルズ							



アメリカン・ポークが買えるお店

アップルランド	アピタ	イズミ	イズミヤ	イトーヨーカドー	いなげや	エコス		オオゼキ	オギノ			
オークワ	オーケーストア	カウボーイ	キミサワ	近商ストア	グルメシティ	コストコ	コモディイイダ	サンバード長崎屋	山陽マルナカ	ジャパンミート	ジョイ	
スパーク	西友	ダイエー	タイヨー	東急ストア	バロー	ピアゴ	ビッグリブ	藤三	ベイス	平和堂	マルエツ	丸久
マルナカ	ミスタースタミナ	ヤマザワ	ユニバース	ゆめタウン	ヨークベニマル	ヨークマート	LUCKY	ラルズ	リブレ京成			

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、またお申し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、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。
 *店舗名は、あいうえお順で掲載しております。



アメリカン・ビーフプレゼント！ ご意見・ご感想・オリジナルレシピを募集中。

本誌についてのご意見・ご感想、アメリカン・ミートを使ったオリジナルレシピをはがき、またはメールにてお寄せください。抽選で5名様にアメリカン・ビーフ(500g)をプレゼントいたします。締切は**2014年12月1日(月)**(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。お客様の同意なしに第三者に提供することはありません。

宛先：〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-2-20 第3虎の門電気ビル12階
 米国食肉輸出連合会 Be&Po 係
 Email: be-po-club@americanmeat.jp

