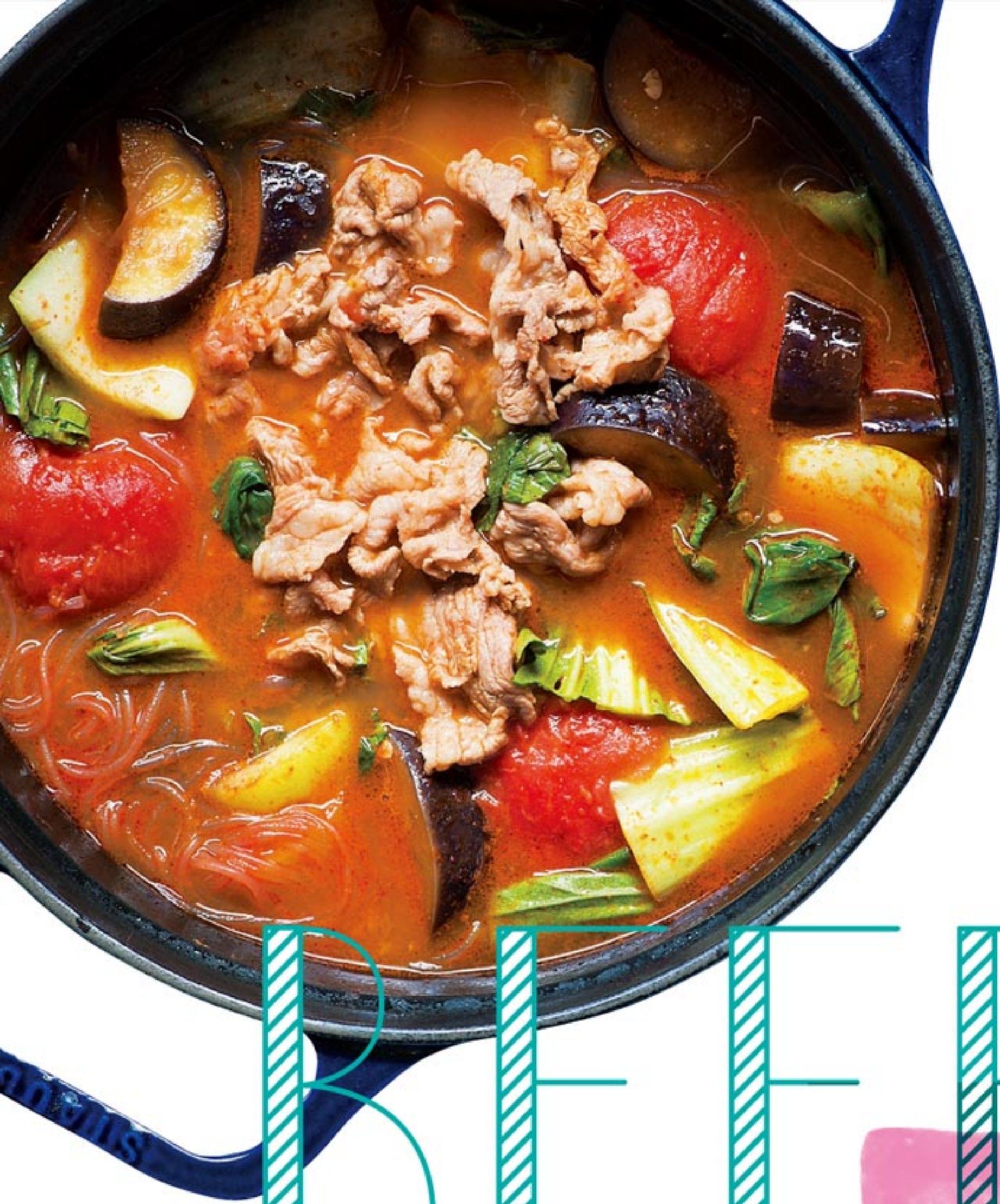


肉×鍋の簡単レシピ





アメリカン・ビーフの
ピリ辛トマト鍋

→ Page 7

BEEF



Be&Po Taste of America
ビー・アンド・ポ

Cover.

今号の特集は、肉×鍋の簡単レシピ。みんなで囲む鍋料理や煮込みなど、体の中からぽかぽかと温まるレシピを紹介します。マンネリになりがちな鍋料理も、アメリカン・ミートを主役にすることでごちそう感がアップ。人が集まる日のメニューとしても役立つこと間違いなし。寒い季節にぴったりの料理をお楽しみください。



<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10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



POTS and PANS



Enjoy American Beef & Pork

vol. 45

CONTENTS

{ 特集 }

Page

4

肉×鍋の 簡単レシピ

Page 15

レストランガイド アメリカン・ビーフを楽しめる店

Page 16

アメリカン・ミートストーリー フードコーディネーター・小枝絵麻さん

Page 18

アメリカン・ビーフ現地レポート

Page 20

肉レッスン アメリカン・ビーフ編

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

アメリカン・ポーク 肩ロースと
レタスのエスニックしゃぶしゃぶ

レシピ

→ Page

8



PORK



{ 特集 }

肉×鍋の簡単レシピ

各国の料理を得意とする料理家の小堀紀代美さんから
アメリカン・ビーフ&ポークを使った鍋料理のバリエーションを伝授。
煮込みからしゃぶしゃぶまで人が集まるときにもうれしいメニューがいっぱいです。

Photos:Gorta Yuuki Styling:Makiko Iwasaki Cooking:Kiyomi Kobori Text:Akiko Kawagoe



01. アメリカン・ビーフの肩ロースは、大きめに切って下味をしっかりとつけて。塩とオリーブオイル、ローリエでマリネしておく。**02.** 肩ロースに合わせて大きめに切った野菜とともにじっくり煮込む。煮込んだあとに鍋のまま休ませるのも、味をしみ込ませるひと手間。

おいしさをまるごと味わう
肉鍋料理のススメ

普段からかたまり肉を使った煮込み料理をよく作るという小堀紀代美さん。「アメリカン・ビーフの肩ロースのかたまり肉は、ほどよい甘みがあるのでそれが旨みになるんですよ。煮込んだ方がやわらかくなりますし、パサつかずに全体のおいしさをまるごと味わえるところが気に入っています」

煮込み料理に肩ロースを使うのはなぜでしょうか？

「特にアメリカン・ビーフの肩ロースは、見た目よりもさっぱり。調和のとれたバランスのよい旨みと食感があるので、煮込んでそのおいしさをしっかりと閉じ込めたいからです」

なるほど。鍋のシーズンには、欠かせない素材といえそうです。

「アメリカン・ビーフのバラ肉のライスは、さつと火を通して赤身肉らしさを味わいたいものです。中華料理のように火力を強くして一気に炒めるとか、軽く火入れをする程度がベスト。やはり肉の部位や切り方によって調理法を変えるのがポイントですね」

肩ロースとバラ肉をさらにおいしくする鍋料理を教えてくださいました。

Meet American Meat

Beef

Kiyomi Kobori 小堀紀代美さん

カフェ「LIKE LIKE KITCHEN」オーナー兼料理人を経て料理家へ。現在、料理とお菓子の教室を主宰。著書に『2品でパスタ定食』（文化出版局）がある。各国を旅して研究した無国籍の料理や手早く作るまかないなどアレンジ料理が得意。食材の組み合わせや演出法などにも定評がある。

Meet American Meat

Beef





トマトの酸味がピリ辛味と調和してまろやかに。
野菜の旨みを吸わせた春雨もまた美味です。
肉は食べる直前に火を入れてごま油のたれでどうぞ！

☆ アメリカン・ビーフのピリ辛トマト鍋

《材料》3～4人分

アメリカン・ビーフ バラスライス
..... 300g
なす（一口大に切り、水につける）
..... 2本
トマト（湯むきする）..... 小4個
チンゲン菜（一口大に切る）..... 2株
春雨 40g
しょうが（すりおろす）..... 2片

にんにく（すりおろす）..... 1片
塩 適量
ごま油..... 適量 + 大さじ1と1/2

調味液

味噌 大さじ3
粉唐辛子 大さじ1
酒 大さじ1
塩 小さじ1

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフにごま油適量をからめておく。調味液の材料はすべて混ぜ合わせておく。
2. 鍋にごま油大さじ1と1/2、にんにくとしょうが半量を加えて弱火にかける。香りが立ったらなすを加えて中火強にしさっと炒める。
3. 水4カップを加えて鍋底の旨みを木べらなどでこそげとり、全体に混ぜ合わせ、沸騰したら中火弱にし、トマトとチンゲン菜、春雨を加える。アクをとり、調味液を溶き入れて3～4分煮込む。1の肉を加えて火が通ったら塩とごま油各適量、残りのにんにくとしょうがを混ぜたものをつけながら食べる。

ハンガリーの郷土料理“グヤーシュスープ”をアレンジ。
肩ロースを大きく切り分けてごちそう仕立てにしました。
ホロホロと崩れるほどのやわらかさが贅沢です。

アメリカン・ビーフのごちそうグヤーシュスープ》

《材料》4人分

アメリカン・ビーフ 肩ロース
..... 約1kg
玉ねぎ（みじん切り）..... 2個
セロリ（2mm薄切り）..... 1本
トマト（湯むきする）..... 2個
にんじん 1本
じゃがいも 2～3個
大根 1/2本
パプリカパウダー 大さじ2
ローリエ 2～3枚
オリーブオイル大さじ2+ 適量
塩 10g(肉重量の1%量)+ 適量

にんにく（みじん切り）
..... 1片
赤唐辛子（種を取る）..... 1本
クミンシード、
キャラウェイシード
..... 各小さじ1
黒こしょう 適量
パセリ（みじん切り）..... 適宜

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフは大きめに切り分ける。塩10gを軽くもみこんでオリーブオイル大さじ2をからめ、ローリエとともに2～3時間マリネする。にんじん、じゃがいも、大根は皮をむいて大きめに切る。
2. 厚手の鍋にオリーブオイル適量とAを加えて弱火にかけ、焦げないように加熱する。香りが立ったら中火にして玉ねぎとセロリ、パプリカパウダーを加えて炒める。玉ねぎが透明になったらトマトと水2ℓを加える。
3. フライパンにオリーブオイル適量を入れて強火にし、1の肉全体に焼き色をつけ、2の鍋に加え、沸騰したら弱火にする。アクを取りながらじっくり煮込み、にんじん、じゃがいも、大根を加えてさらに肉がやわらかくなるまで2時間ほど煮込み、塩で味を調えて火を止める。粗熱がとれるまで鍋のまま休ませる。食べる直前に温めて器に盛る。黒こしょうをふって好みでパセリを散らす。

和洋中、何にでも合う アメリカン・ポークを味わう

「アメリカン・ビーフの肩ロースも使いやすいお肉ですが、アメリカン・ポークの肩ロースも『万能選手』です」
洋風料理に偏らず、多様な調理法を楽しんでいると小堀さんはいいます。

「アメリカン・ポークは脂っぽくないので、揚げ物やロースト、ポトフにも合いますし、あらゆる煮込み料理に向いているのでおすすめです」

話しながらリズミカルに同時調理される小堀さん。料理人としてのキャリアが随所に垣間見られます。簡単に作られてアメリカン・ポークのおいしさを存分に生かした料理を3種の味わいで提案してくれました。1つは、肩ロースを使ったしゃぶしゃぶ鍋。2つめは、同じく肩ロースをキャラメリゼしたポットロースト。3つめは、バックリブを使ってレモンマリネした料理です。

ピリ辛のアジア風やほんのり甘みと酸味を生かしたレシピは、どれもバリエーション豊か。「アメリカン・ポークを使った鍋料理は、肉の旨みがだしにもなりますし、ボリューム満点。肉と一緒に野菜もたくさん食べられるのでぜひ試してみたいですね」

レタスは先に鍋に入れて少ししなりとさせて
香菜でさわやかな香りを添えてみました。
ピリ辛だれにからめたアメリカン・ポークの旨みが絶品。

◀ アメリカン・ポーク 肩ロースと レタスのエスニックしゃぶしゃぶ

《材料》3～4人分

アメリカン・ポーク 肩ロース
スライス……………300～400g
レタス……………1個
長ねぎ……………1本
香菜……………2～3束
だし
干し海老……………大さじ1程度
にんにく（薄切り）……………1片
酒……………大さじ2
水……………適量（1.5ℓ程度）

たれ

ナンプラー……………大さじ3
レモン汁……………1/4カップ
粉唐辛子……………小さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1
香菜（刻む）……………適宜

《作りかた》

1. レタスは適当な大きさにちぎる。長ねぎの白い部分は斜め薄切りにし、香菜はざく切りにする。だしの材料はボウルにしばらくつけておき、たれの材料は混ぜ合わせておく。



2. 1のだしを鍋に入れてひと煮立ちさせたら、野菜を適量ずつ加える。アメリカン・ポークはしゃぶしゃぶのように箸でつまんで火を通す。香菜などと一緒にたれをつけながらいただく（たれの味が濃い場合は、だしで薄めるとよい）。

Meet American Meat

Pork





Pork



アメリカン・ポーク 肩ロースをかたまりごと使い、数種のハーブで香り豊かに仕上げています。キャラメリゼしたやさしい甘さが上品です。

☆ アメリカン・ポークとりんごとさつまいものキャラメリゼ ポットロースト

《材料》 作りやすい分量

アメリカン・ポーク 肩ロース
..... 約 700～800g

塩 10～12g(肉重量の1.5%量)

A
— ローズマリー (生) 3～4本
— タイム (生) 4～5本
— ローリエ 4～5枚

りんご 大1個

さつまいも 中1本

砂糖 大さじ2

バター 30g

オリーブオイル 適量



01. アメリカン・ポークに塩をすり込み、ハーブ類を表面にはりつけ、ラップで全体をしっかりと包む。塩味やハーブの香りが全体に行き渡る。**02.** りんごとさつまいもを砂糖とバターでキャラメリゼした鍋に焼いた肉を戻して甘みをプラスする。りんご果汁が上質なソースに。

《作りかた》

1. アメリカン・ポークに塩をすり込み、**A** を表面にはりつけ、ラップで全体を包み、冷蔵庫で5～6時間寝かせる。りんごは皮付きのまま一口大に切る。さつまいもは1.5cm幅に切り、太い部分は半月切りにする。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルを入れて強火にし、**1** の肉の脂身側から全面を香ばしく焼きつけて一度取り出す。
3. 鍋に残った余分な脂をキッチンペーパーなどで取り除き、**1** のりんごとさつまいもと砂糖を加えて中火で炒める。砂糖が焦げてきたらバターを加えて中火弱にする。りんごの果汁が出てくるまで炒め、鍋底の旨みを木べらなどでこそげとり、果汁と混ぜ合わせる。
4. **2** を**3** の鍋に戻して蓋をし、弱火にして途中で肉を上下返し(途中で水分がなくなったら水少々を足す)、40～45分蒸し焼きにする。肉だけを取り出し、アルミ箔などで包んで温かいところで30分程度休ませる。
5. 鍋のりんごとさつまいもを取り出して、**4** のアルミ箔の中の肉汁を鍋に加え、煮詰めてソースにする。肉を食べやすい厚さに切り分けて器に盛り、りんごとさつまいもを添えてソースをかける。

Pork



骨がついている分、焼きづらいが全体に焼き色をつけるようにしっかり焼くこと。最初は肉部分を焼き、仕上げに骨部分を焼くと中まで火が通りやすい。

骨から出る旨みを存分に味わえるように味のインパクトをつけてじっくりと焼きました。さわやかなミントソースがよく合います。

≫ アメリカン・ポーク バックリブのレモンマリネ焼 ミントソース添え

《材料》 作りやすい分量

アメリカン・ポーク バックリブ
..... 1 kg (約 10～12 本程度)

マリネ液

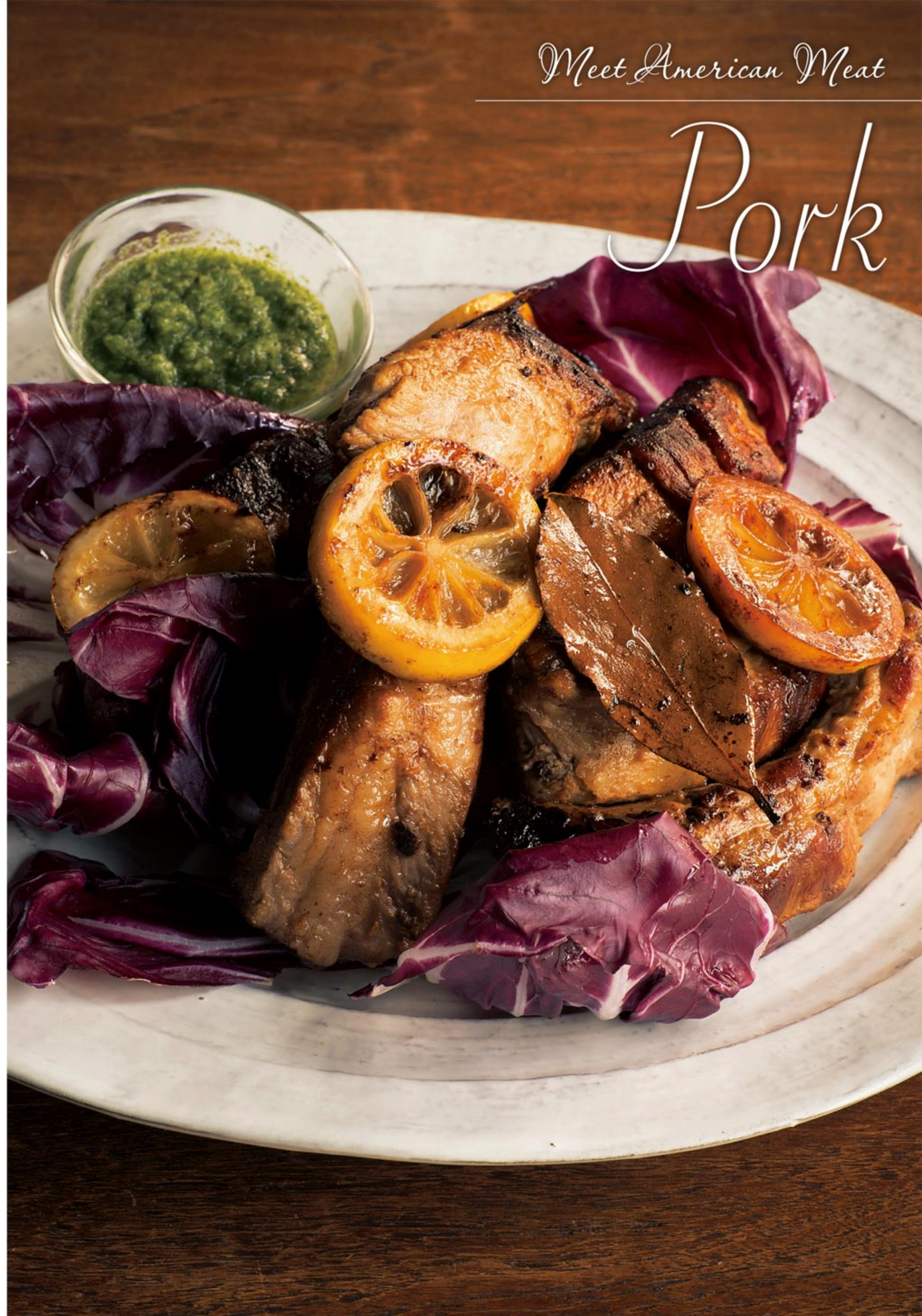
塩.....小さじ 1 (または肉重量の 0.5% 程度)
玉ねぎ (すりおろす).....大さじ 2
レモン汁.....大さじ 1
オリーブオイル.....大さじ 2～3
レモン (1 cm 厚さの輪切り).....1 個
ローリエ.....3～4 枚
オリーブオイル.....適量

ミントソース (作りやすい分量)

ミントの葉 (生).....2 パック
玉ねぎ.....50g
にんにく.....1 片
しょうが.....10g
水.....小さじ 2
レモン汁.....少々
塩.....適量
トレビス.....適宜

《下準備》

ミントソースを作る。塩以外の材料をミキサーにかけてペースト状にし、塩で味を調える。ミキサーがない場合は、ミントは細かく刻み、玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろして混ぜ合わせ、最後に塩で味を調える。



《作りかた》

1. アメリカン・ポークの水気をキッチンペーパーなどで拭き、ボウルに入れてマリネ液を加え、軽くもみ込んだら 30 分以上おく。
2. フライパンにオリーブオイルを加えて強火にし、1 を香ばしく焼いたらレモン、ローリエを加えて肉の骨部分を上にして蓋をして弱火にする。10 分ほど加熱し、透明な肉汁が出てきたら焼き上がり。水分が多いようなら少し強火にして水分を飛ばしながら肉に焼き色をつける。
3. 器にトレビスとともに盛り、ミントソースを添える。

肉料理おすすめ調味料

肉料理にプラスするだけで
味わい深く&風味豊かにする
常備しておきたい調味料です。

01. ナンプラー

タイを代表する調味料、魚醤。魚類を発酵させた上澄み液を熟成させて作る。濃厚な旨みと独特の香りが特徴。使い切るのが難しいという人が多い調味料だが、エスニック料理の風味づけに欠かせない。買うときは使い切り用の少量タイプがおすすめ。

02. ごま油

アメリカン・ビーフのピリ辛トマト鍋の肉のたれとしても使用したごま油。ごまの香りが豊かなコクのあるタイプはたれなどにぴったり。和食から中華まで、さまざまな料理の風味づけに使える便利な調味料。

03. 天然塩

和洋中どんな料理にも欠かせない調味料。海水などから作った天然塩には多くの種類があり、それぞれに個性ある味わいを持つ。小堀さんは料理に合わせやすく、溶けるとまろやかになる、ミネラルたっぷりのシチリア産の塩を愛用。

04. 砂糖

アメリカン・ポークのエスニックしゃぶしゃぶのたれやキャラメリゼに使用。小堀さんは自然の甘みをつけたいということから、マイルドなコクとやさしい甘さが料理を引き立てる、さとうきび糖をセレクト。

05. 粉唐辛子

韓国料理によく使われる粉唐辛子。小堀さんは韓国産の唐辛子を粗挽きにしたタイプを使用。粗挽きタイプは少量でも存在感が残り、辛みをプラスできるので、料理の仕上げや鍋料理に重宝するそう。

06. レモン汁

しゃぶしゃぶのたれやマリネ液などに使ったレモン汁は、さわやかな風味と酸味を加える。フレッシュなレモン果実から搾り立てを加えるのが、全体のおいしさにつながる。

Spice

肉料理おすすめグッズ

小堀さん愛用のカラフルなホーロー鍋をご紹介。
コレクションのなかから、料理に合わせて使い分けています。

Goods

01. STAUB

ピコ・ココット ラウンド 20cm

ストウブの鍋は、大中小でいろいろそろえているという小堀さん。熱伝導と保温性がよく、食材のおいしさを引き出して逃さないスグレモノの鋳物ホーロー鍋。20cmのタイプは、煮込み料理やおもてなし料理によく愛用しているそう。ご飯を3合炊くときにも便利。

02. STAUB

ピコ・ココット ラウンド 18cm

小さめサイズのストウブの鍋は、そのフォルムもお気に入り。テーブルにそのまま出してもサマになり、料理も冷めにくいので、日常の食事のときにもよく登場するそう。少人数分のスープを作るときやご飯を2合分だけ炊くときなどにも重宝している。

03. LE CREUSET

ココット・オーバル

ル・クルーゼも鋳物ホーロー鍋。オーブンにそのまま入れても大丈夫なうえ、密閉性の高さも抜群でどんな料理にも使いやすいという小堀さん。自宅とスタジオ合わせて12～13個は持っているそう。オーバルは大きな肉や魚など、サイズの長い食材を調理するのに適している。



RESTAURANT GUIDE

01. ディナーの人気メニュー「熟成アメリカン リブアイステーキ」(単品 ¥4,800)。アンガス種の中でも高品質な「サーティファイド・アンガス・ビーフ」を2週間熟成させ、肉の旨みを凝縮。やわらかさも増し、かみしめるたびに口の中に肉汁が湧き上がります。02. 通りに面した窓は床から天井までが一面のガラス。明るい店内はパーティ利用も多いそうです。



アメリカン・ビーフの旨みを堪能できるキュージーヌ

PATINASTELLA

ロサンゼルスに本店をかまえる人気レストラン「パティナ」が、本場の雰囲気そのまま再現させたのがここ「パティナステラ」。アメリカの西海岸と東海岸の食文化を融合させた「モダンアメリカン・キュージーヌ」として、ダイナミックかつ繊細な料理を提供しています。本店で修業を積んだ、料理長の杉浦仁志さんが「その国ならではの素材の味を提供したい」との思いから、すぐれたアメリカン・ビーフを探し続け、出会ったのが「サーティファイド・アンガス・ビーフ」。赤身ならではの噛むほどにこみ上げてくるおいしさは、1度食べたら忘れられない味です。



Data

パティナステラ
東京都渋谷区神山町 11-15 神山フォレスト 1F
tel:03-5738-7031
11:30 ~ 14:30 L.O. / 月~土曜 17:30 ~ 21:00 L.O.
休: 日曜ディナータイムのみ <http://patinastella.com/>



{ レストランガイド }

アメリカン・ビーフを楽しむ店

本場のアメリカン・ビーフの味を楽しむ名店をご紹介します。

質の高いアメリカン・ビーフをはじめ

新しいアメリカ料理の数々を体験しませんか？

Photos:Yukako Hiramatsu Text:Nobuko Yusa



{ アメリカン・ミートストーリー }

食は「共通言語」 だと実感した アメリカ時代。

大胆で豪快なのに、とてもヘルシー。
そんな小枝絵麻さんのポーク料理。
秘密は、アメリカで育った子ども時代と、
西海岸での料理留学経験にありました。

Photos: sono (bean)
Cooking: Ema Koeda
Text: Tomoko Kawai

「ポークスペアリブのザワークラウト煮」。お母様の得意料理だったアメリカン・ポークのスペアリブの煮込みをザワークラウトでアレンジ。ワインやビネガーなどで煮ることで、骨離れがよく、ほろりと崩れるやわらかさに。メープルシロップとスパイスを付け、グリルで焼いて仕上げます。

大勢が集まるパーティに
アメリカン・ポークは最適！

「週末はいつもパーティ。最低でも10人、多いときは30人以上いらっしゃることも。料理担当の母は、大きなかたまり肉の料理を、オーブンを上手に使って作り上げ、おもてなしをしていましたね」

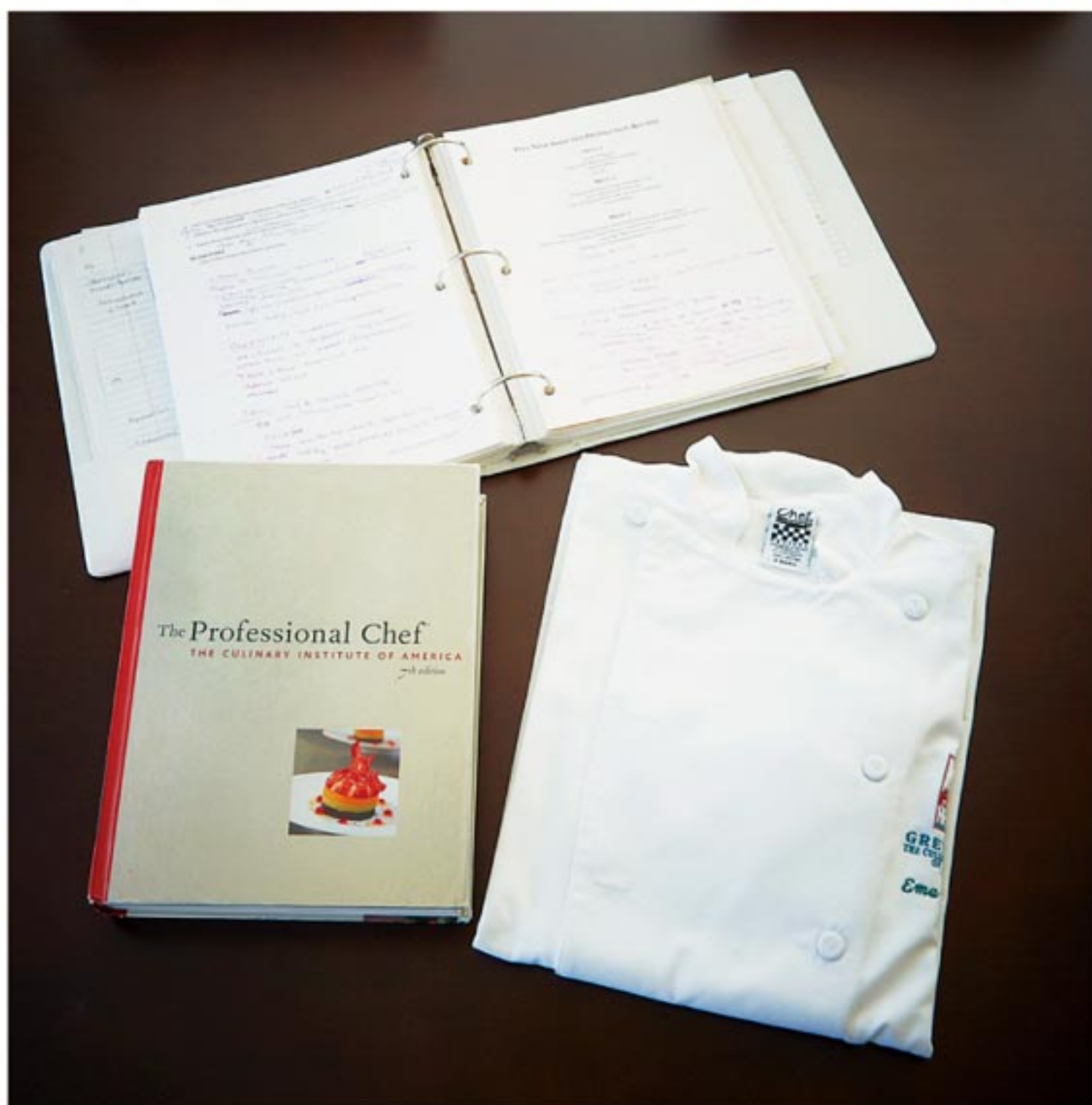
アメリカ・ニューヨークで過ごした少女時代を振り返る小枝さん。日本からやって来たゲストにアメリカのおいしいものを伝えたい、そんな思いでご両親がよく選んでいた素材が、アメリカン・ポーク。脂肪分が少なくヘルシーで、さまざまな調味料、スパイスと合わせやすいので料理の幅が広がるのも魅力と語ります。

「アメリカン・ポークの肩ロース肉を使ったローストポークは当時からパーティの定番で、今もよく作っています。あらかじめマリネ液に浸けて味をしみ込ませておくので、中までジューシーでおいしいし、火の通りも早くなります。噛みしめるほどおいしいので、食べるときに厚めに切るのもポイントですね」。お母様は焼いた後の肉汁を使ったソースが得意でしたが、小枝さんはドライフルーツ入りのカリカリパン粉を添え、食感のアクセ

01



02



01 子ども時代を思い出しながら作ってくれた「アメリカン・ポーク肩ロース肉のオープン焼き」。塩と砂糖を溶かした水に浸けて味をしみ込ませ、180℃のオーブンで1時間じっくり焼きます。パン粉とナッツ、ドライフルーツのシーズニングで食感に変化を。02 キッチンでおしゃべりしながら、あっという間に料理を仕上げる小枝さん。03 念願のCIAに入学したのは26歳のとき。「朝から晩まで、必死に勉強しました」。テキストには多くのメモが。

03

Ema
Koeda

小枝絵麻さん

フードコーディネーター。イランのテヘランで生まれ、4歳から16歳までNYで育つ。飲食店コンサルタント業を経て、カリフォルニア州の料理大学 CIA グレイストーン校に入学。帰国後は料理講師、レシピ開発など多方面で活躍。3児の母でもある。

ントを付けたモダンな味に仕上げます。もう一品、アメリカ時代定の定番だった料理が「アメリカン・ポークスペアリブの煮込み」。大きくて身が厚いスペアリブは食べごたえがあり、骨を手にとってかぶりつけば、お肉を食べている充実感と満足感も十分。脂身が多すぎず、あっさりとかせのないアメリカン・ポークはたくさん食べても重くないので、ひとりで3本、4本とつい手が伸びてしまいます。

アメリカでの体験を通じて、料理で世界中の人とふれ合う楽しさと重要性を実感した小枝さん。社会人を経験した後、再度渡米し、念願であったカリナリー・インスティテュート・オブ・アメリカに入学します。「留学したのは10年前でしたが、お肉や農産物の豊かさ、レベルの高さには驚きました。今のアメリカのお肉のおいしさを日本の人に伝えることも、私の使命だと思っています」。アメリカン・ポークの料理を囲んだ食卓には、笑顔と楽しい会話がよく似合います。

★ REPORT FROM USA ★

アメリカン・ビーフ現地レポート

牛肉先進国であるアメリカ。この国が考える牛肉について生産者、レストラン、スーパーマーケットと3回に分けレポートします。
第1回目はスーパーマーケット。日本との違いに驚きます。

Photos:Gorta Yuuki Text:Satoko Fujisaki



これが注目されるトニーズ・マーケットのアメリカン・ビーフ・コーナー。日本との違いはカットされる肉の厚さです。日本では薄くスライスされるのが特徴的。一方、こちらを含めアメリカではブロック単位での販売が最もポピュラー。脂肪分が少なく赤身がおいしいため、薄くスライスするよりブロックごと焼き上げたほうが肉の旨みを味わえる、という考え方なのです。左はすべてを統括するシェフでありオーナーメンバーのミック・ロサッチ氏。

シェフがセレクトする ハイクオリティな食材

地元の方なら必ず行ったことがある「トニーズ・マーケット」。コロラド州に4店舗あり、地域密着型のスーパーマーケットとして他のエリアからも視察に訪れる同業者が多い評判のお店です。他のスーパーと何が違うのでしょうか。

それはマーケットを統括するスタッフがシェフである、ということ。レストランで提供されるレベルのクオリティある食材やスパイスなど、すべてにおいて「安全とおいしさ」をテーマにセレクトしているのです。特にアメリカの食スタイルには、購入したものをすぐに食べたい、という考えが根底にあります。ですから野菜サラダなどはただ葉物だけではなく、そこに色鮮やかなトマトなども添え、パーティーのおもたせにもなるような盛り合わせにして販売しているのです。

なかでもアメリカン・ビーフのクオリティは群を抜いています。牛肉文化におけるアメリカの考え方は世界を牽引するほどのトップクラス。自国で生産される牛肉をいかにしてよりおいしく、そして安全に提供するか。トニーズ・マーケット

01



01 ビーフ・コーナーに設置されているドライエイジング専用セラー。牛肉の部位、熟成日数がはっきりわかるようになっています。02 熟成日数によってここまで質感に変化が現れます。お客様は自分の好みを選ぶことができます。03 店内はビーフ・コーナー、その隣に豚や鶏といった他の肉売り場が。またオリジナルにブレンドしたスパイス調味料やオーガニックであることが基本のパスタやパスタソースなど、おいさと安全をポリシーに食材を選んでいきます。

02



03



SHOP DATA

Tony's Market

950 Broadway Denver
CO, 80203
720-880-4501

デリコーナーや端材を使用した自家製ハンバーグなども充実した品ぞろえ。

トはその考え方においてコロラドでは代表的存在、と言えます。

ここで販売されているアメリカン・ビーフは非常に細かくカテゴリーが分かれています。フレッシュな赤身であれば、フィレ、リブローズなどさまざまな部位があります。さらにドライエイジングをしているものも普通に販売しています。売り場にはドライエイジング専用セラーを設置。そこにはお客様から見えるよう「部位」と「熟成日数」が書かれた札が下がっています。日数は熟成から5日、10日、20日、28日、と細かく設定。ただし、これはどんな牛肉でもできることではありません。アメリカン・ビーフだからできるテクニックなのです。一般的に脂肪が多いものを熟成させると、脂肪の酸化が進み独特の匂いが主張されてきます。一方、アメリカン・ビーフは基本、脂肪分が少なく赤身のおいしさが味わえるのでそれがなく、このような細かい設定ができるのです。熟成日数へのこだわりはシェフが考えるおいしさをお客様が実感できる配慮でもあるのです。

レストランで提供されるレベルのアメリカン・ビーフが購入できるマーケット。ビーフの本場、アメリカらしい食文化といえます。

{ 肉レッスン }

Lesson #03

BEEF



輸入条件変更で多様な部位やグレードが楽しめるようになったアメリカン・ビーフ。
第3回は株式会社ダイエー ミート部の掛水邦朗さんに
新商品「3段熟成プライムビーフ」の魅力や楽しみ方を聞きました。

Photo:Yusuke Nakajima Illustration:Hana Akiyama Text:Rie Katahira

最高等級のプライムの肩ロースで
オリジナル3段熟成ステーキ！

ウルフギヤング・ステーキハウス、
B.L.Tなどアメリカで人気の熟成ス
テーキレストランが日本に上陸し話題
を集めるなか、家庭でも本格的なドラ
イエイジングビーフが楽しめる注目
を集めているのがダイエーの「3段熟
成プライムビーフ」。本場ニューヨーク
まで視察に行き、試作を繰り返して誕
生した掛水さんの自信作です。

「3段熟成プライムビーフ」は、アメ
リカン・ビーフのなかでも肉質等級で
最高ランクのプライムだけを使用する
こだわりの一品。プライムの肩ロースを
3段階の工程に分けて熟成する独自製
法で、ドライエイジングビーフの特徴
であるナッツ香（熟成香）、赤身肉の旨
み、やわらかな食感を実現しました。

「本場のおいしさを気軽に味わえる
ようお求めやすい価格にしました。表
面は強火で香ばしく、内部はじっくり
加熱するのがおいしく焼き上げるポイ
ントです」と掛水さん。シェフが唸るほ
どの出来映えだけに購入したお客様か
らは驚きの反応をいただけるのだとか。
「3段熟成プライムビーフ」はワイン
との相性もばっちり。クリスマスやお
正月、特別な日の一皿として、赤身肉
のごちそうを楽しんでみてはいかが？

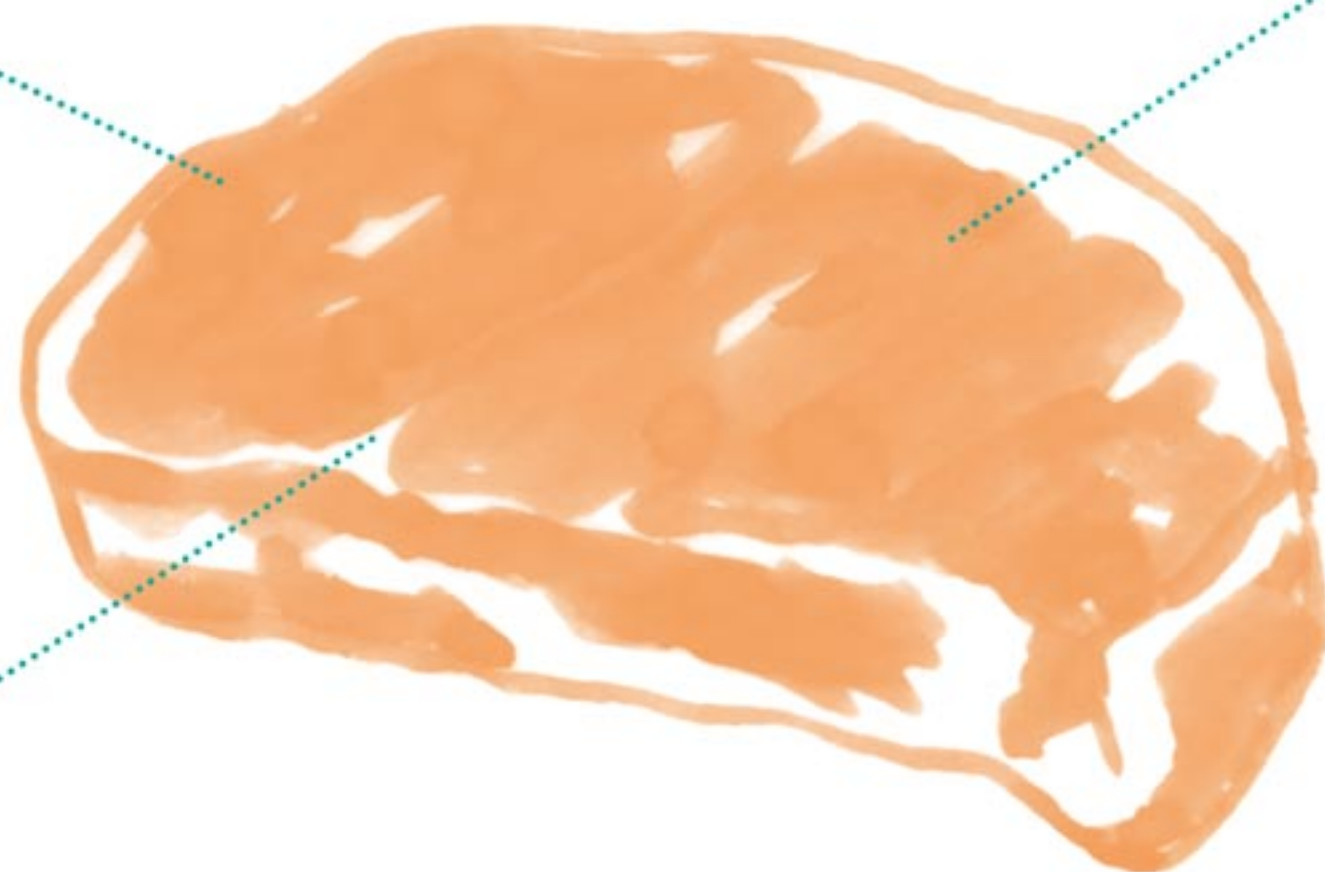
American Beef

1 段熟成で やわらかさ、旨みアップ！

1 段熟成は、アメリカから日本へ
輸送される過程で真空状態のま
ま低温で熟成させるウェットエイ
ジング。やわらかさや旨みが緩や
かに増加していく。

香り付けの2 段熟成は ドライエイジングで！

2 段熟成は専用熟成庫で温度、湿
度、風気をコントロールするドラ
イエイジング。水分が蒸発、旨み
とやわらかさが大幅に増加。独特
の熟成香を醸し出す。



3 段熟成で風味を閉じ込める！

ドライエイジング後に再び真空包装し、
風味を閉じ込めることで熟成香が増す。



株式会社ダイエー ミート部
掛水 邦朗さん

3 段熟成に限らず、販売する
アメリカン・ビーフの8割が
プライムというダイエー。
「実際にNYを視察するとレ
ストラン、スーパーで提供さ
れている熟成ステーキのほ
とんどがプライムだったの
で手ごたえを感じました！」

熟成で肉の赤身をさらにおいしく

熟成肉のおいしさは、熟成過程でタンパク質がアミノ酸に分解され、旨み成分
が増幅しやわらかな食感に変化することにあります。「3 段熟成プライムビー
フ」は、普段販売されているプライムビーフに比べてアミノ酸の含有量が1.5
倍以上に増加することが判明しています。牛肉の熟成方法には真空状態で熟成
させるウェットエイジングと、「温度」「湿度」「風気」を管理しながら空気にと
さらした状態で熟成するドライエイジングの2種類があり、ドライエイジングで
は独特の甘い香りやナッツ香など「熟成香」と呼ばれる風味をもたらします。



{ 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

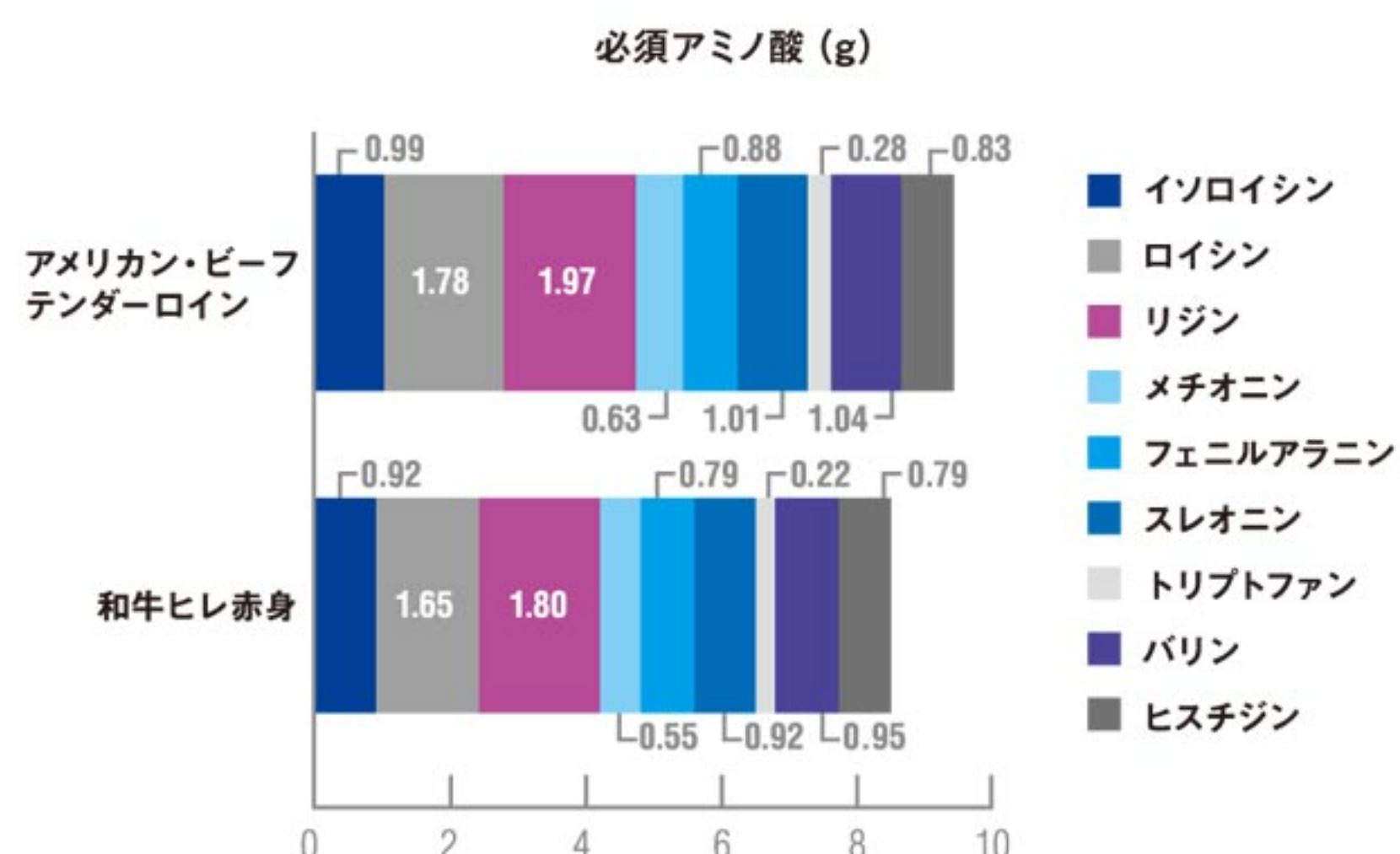
アメリカン・ミートをもっとおいしく、
楽しく食べていただくために、さまざまな疑問にお答えします。
今回はアメリカン・ビーフについてご紹介します。



アメリカン・ビーフは子どもにおすすめなの？

体や脳の発達をサポートするのでおすすめです。

体や脳の発育期にある子どもは良質なタンパク質が特に必要です。
タンパク質を構成するアミノ酸のうち、体内で作ることのできない
必須アミノ酸は、一つでも不足すると他も働きません。アメリカン・
ビーフには和牛と比べても多くの必須アミノ酸がバランスよく含ま
れているので、成長期の子どもに理想的な食材といえます。健やか
な成長を支えてくれます。



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



赤ちゃんの離乳食にもいいの？

赤ちゃんの鉄・亜鉛不足を予防します。

アメリカでは、赤ちゃんの離乳食として推奨されているアメリカン・ビーフ。生
後9カ月以上になると、母乳だけでは一日に必要な鉄と亜鉛を補うことができ
ません。そこで月齢5～7カ月から赤ちゃんの離乳食にアメリカン・ビーフの
ピューレを取り入れたところ、7カ月の時点で鉄と亜鉛不足の予防に効果がある
という結果が明らかになりました。

アメリカン・ビーフはどのように見分ければいい？

「原産国」または「●●産」の表示をご確認ください。

アメリカン・ビーフの表示方法は販売店や飲食店によって異なりますが、商品ラベ
ルやパッケージ、メニューに「原産国：アメリカ」とあるものや「アメリカ産」「US
産」「米国産」などの表示があるもの、右のロゴマークが入ったものもアメリカン・
ビーフです。買い物や食事の際に、アメリカン・ビーフを見つけてください。



アメリカン・ビーフは何を食べて育っているの？

栄養価の高い穀物飼料を食べています。

アメリカン・ビーフは生後6～7カ月までは母乳で、その後は牧草の他にアメ
リカ中西部のコーンベルトで収穫された、トウモロコシなどの栄養価の高い穀物
飼料を食べて育ちます。そのため、風味がよく、赤身と脂肪のバランスがとれた、
ジューシーでやわらかい肉質となるのです。

{ インフォメーション } Information

アメリカン・ビーフ&ポーク
キャンペーン実施中!

<http://www.americanmeat.jp>

アメリカン・ポーク 日めくりカレンダーキャンペーン

USMEF のウェブサイトにあるデジタルカレンダーをめくると、毎日どなたかにアメリカン・ポークが当たるキャンペーンを12月31日(水)まで行っています。アメリカン・ポークや素敵なグッズが計10,200名様に当たるチャンス! ぜひご参加ください。



アメリカン・ポークと肉専用 ワインでパーティキャンペーン

アメリカン・ポークのトレーに貼付してある応募ステッカーに記載のシリアルコードをスマートフォンなどで入力するだけで、その場で当落がわかるキャンペーン。アメリカン・ポークの詰め合わせと肉専用ワイン「カーニヴォ」が300名様に当たります。12月31日(水)まで実施中です。



「アメリカのごちそう。」 アメリカン・ビーフ ホリデーキャンペーン

人が集まる機会の多い、冬のイベントシーズン。アメリカン・ビーフのおいしさをさまざまなシーンで楽しんでいただけるよう、12月31日(水)までウェブキャンペーンを実施中! 「アメリカのごちそう」であるローストビーフに最適なリブローズやステーキにぴったりのサーロインなど、アメリカン・ビーフをはじめとした豪華な賞品が計10,300名様に当たります。詳細はUSMEF ウェブサイトをご覧ください。

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。



「Be&Po」は e-bookから楽しめる!

<http://americanmeat.jp>

「Be&Po」をどのようにお楽しみいただいていますか? 冊子で読んでいただく他に、USMEFのウェブサイト内のe-bookから、「Be&Po」の最新号とバックナンバーをご覧いただけます。「Be&Po」のページのe-bookのボタンをクリックすると、画面上に誌面が登場。ページをめくったり、拡大したりしながら、いつでもどこでも、自由に読んでいただけます。ぜひお試しください!



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

アビタ	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	富士シティオ株式会社	フレスタ	平和堂
丸久	マルエツ	マルナカ	三河屋	ヤオハン	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	アビタ	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isia	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**2015年3月1日(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。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

