

Be&Po

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

vol. 47



肉×スパイスで
おいしいテーブル!



→ Page 7

アメリカン・ビーフ サーロインと
なすとトマトのケバブ



BEEF

ENJOY
SPICE



Be&Po Taste of America
ビー・アンド・ポ

Cover.

今号の特集は「肉×スパイスでおいしいテーブル!」。香りと風味が豊かなスパイスを組み合わせることで、アメリカン・ミートのおいしさがさらに引き立ち、食欲もアップ。料理のレパートリーが広がります。家にあるスパイスを使って、肉料理をもっと楽しみませんか？



Funded in part by
the Beef Checkoff.



米国食肉輸出連合会



アメリカン・ポーク

<http://www.americanmeat.jp>

編集：小野有美子 (Sakaki LAB)

サカキテツ朗 (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（2015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. 47

CONTENTS



Page

4

{ 特集 }

肉×スパイスで おいしいテーブル!

Page 15

アメリカン・ビーフ現地レポート

Page 18

レストランガイド アメリカン・ビーフを楽しめる店

Page 20

アメリカン・ミートストーリー モデル・俳優・ダンテ・カーヴァーさん

Page 22

アメリカン・ミート
インフォメーション



and



ビーフ編

PORK



アメリカン・ポークの
バスク風

レシピ

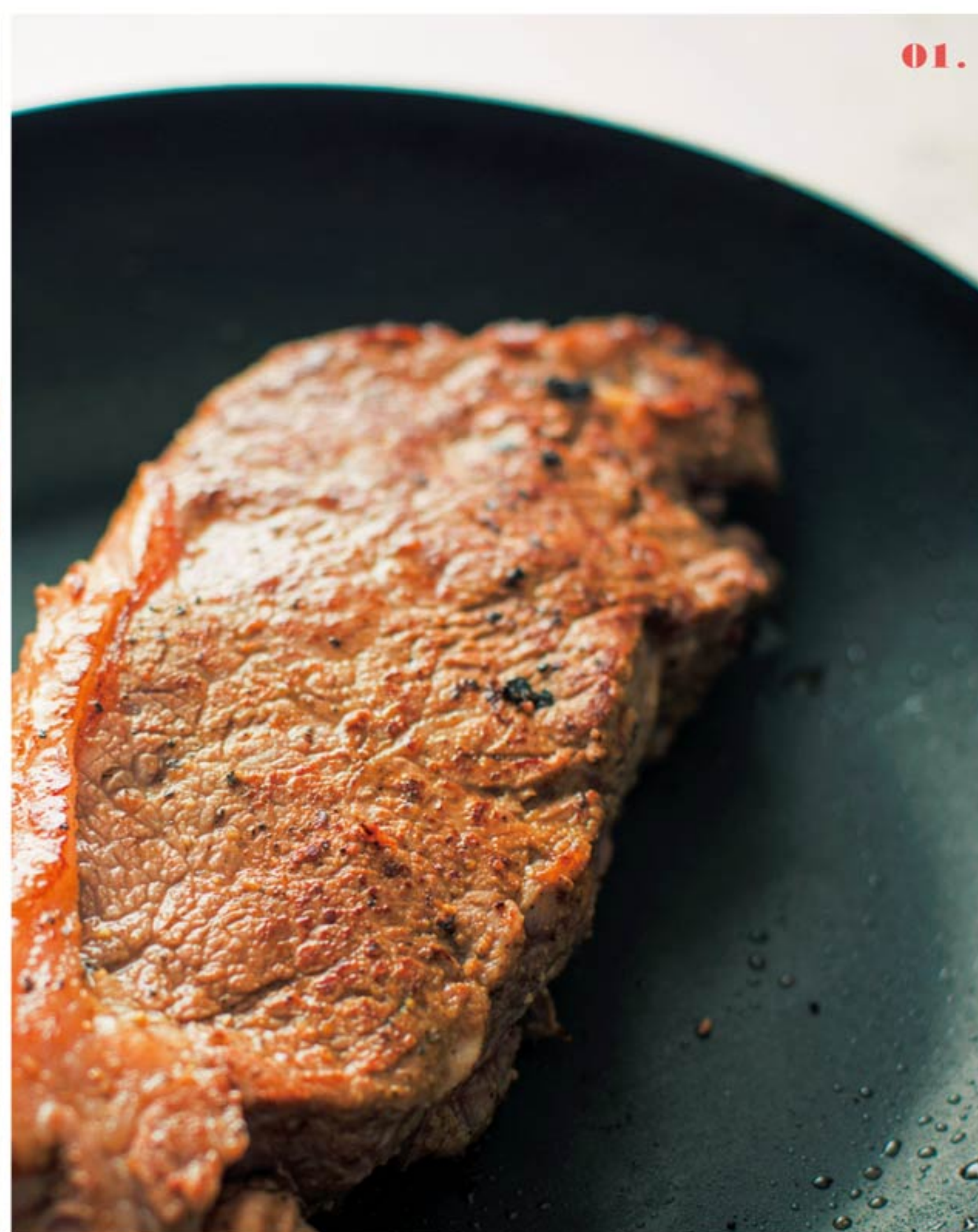
Page 88

{ 特集 }

肉×スパイスでおいしいテーブル!

アメリカン・ビーフ&ポークのかたまり肉を使って
料理研究家の口尾麻美さんにスパイス香る肉料理を教えてくださいました。
各国のスパイスを使ったおもてなしのメニューは、アイデア満載です。

Photos:Gorta Yuuki Styling:Makiko Iwasaki Cooking:Asami Kuchio Text:Akiko Kawagoe



01. アメリカン・ビーフのサーロインは、よく熱した鉄のフライパンで表面にこんがりと焼き色をつけるのがポイント。**02.** 3～4cmの厚さのアメリカン・ビーフのサーロインに、しっかりと下味をつけて。塩とこしょうをふった後に、クミンパウダーをたっぷりとまぶしてしばらく味をなじませる。

かたまり肉を使った肉料理は
スパイス使いが味の決め手

キッチンの棚には、各国を旅して選んだカラフルな雑貨やスパイスがぎっしり。料理をすることが楽しくなるような口尾麻美さんのご自宅キッチンでアメリカン・ミートを使ったレシピを教えてくださいました。ホームパーティなど、お客様が多い口尾さんの肉料理は、かたまり肉とスパイスを使ったおもてなしにも最適なメニューです。

「我が家では、スパイスは欠かせない存在です。お肉料理にもスパイスは必需品。臭みをとるのはもちろんのこと、香りづけや味のアクセントとしても、スパイスがあれば無国籍の味わいを楽しむことができます」

まずは、肉の下ごしらえから。肉の旨みを引き出すように最初に塩とこしょうをふって下味をつけた後、全体にスパイスをまぶしていきます。

「アメリカン・ビーフのサーロインは、ジューシーで甘みがあるのでクミンと合わせて。適度な脂肪と風味のよさがある肩ロースは、柚子こしょうでさっぱりと味付けしてみました。どちらも肉の旨みが引き立ち、おいしくいただけます」

Meet American Meat

Beef



Asami Kuchio

口尾麻美さん

料理研究家。旅から受けたインスピレーションをもとに料理を提案。“楽しいは、おいしい!”をテーマに料理教室を主宰。ワークショップやパーティのケータリングを手掛けるなど幅広く活動中。著書に『旅するリトアニア』（グラフィック社）など多数。

Meet American Meat

Beef





肩ロースは適度な脂があり、煮込みにぴったり。
モロッコの鍋料理、タジンを和風にアレンジ。
野菜の甘みと柚子こしょうが香るさっぱりした味わいです。

☆ アメリカン・ビーフと 柚子こしょうの和風タジン

《材料》2～3人分

アメリカン・ビーフ

肩ロース……………400～500g
塩……………小さじ1
こしょう……………適量
玉ねぎ……………1個
じゃがいも……………2～3個
そら豆(生)……………1/2カップ
グリンピース(生)…1/2カップ
香葉(またはイタリアンパセリ)
……………適量

A 柚子こしょう……………小さじ1
(好みで加減する)
にんにく(すりおろす)
……………小さじ1
水……………50cc
オリーブオイル…大さじ1

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフは、かたまりのまま塩とこしょうをふって下味をつけておく。玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。
2. フライパンをよく熱し、オリーブオイル少々(分量外)を入れたら、1の肉を片面2～3分ずつ、両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。
3. タジン鍋に玉ねぎの半量を並べ、上に肉をのせ、肉のまわりに残りの玉ねぎ、じゃがいも、そら豆、グリンピースの順にのせて全体にAを混ぜたものをまわしかける。蓋をし、15～20分弱火で加熱する(様子を見ながら途中で肉に煮汁をかける)。野菜に火が通り、肉が好みの仕上がりにになったら、火を止めて好みに香葉を散らす。

*タジン鍋がない場合は、フライパンと蓋を使う。

スパイスで下味をつけたサーロインは
肉の旨みを存分に堪能できるトルコのケバブ風に。
見た目も華やかでおもてなしにも最適です。

アメリカン・ビーフ サーロインと なすとトマトのケバブ》

《材料》2～3人分

アメリカン・ビーフ

サーロイン……………500g
クミンパウダー…小さじ2
塩、こしょう……………各適量
カイエンペッパー……………少々
A にんにく(すりおろす)
……………小さじ1
レモン汁……………大さじ1
オリーブオイル…大さじ1

なす(7～8mmの輪切り)
……………2本

トマト(小、7～8mmの輪切り)

……………2個
ししとう……………5～6本

ソース

玉ねぎ(みじん切り)
……………1/2個
トマト(角切り)……………1個
塩……………小さじ1/2
クミンパウダー……………小さじ1
水……………50cc

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフは、バットにのせ、Aをまぶして30分～1時間おき、室温に戻し、味をなじませる。
2. フライパンをよく熱し、1の肉を片面2～3分くらいずつ、両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。フライパンにオリーブオイル少々(分量外)を加え、なすを炒めて全体に油がまわったら取り出す。
3. ソースを作る。2のフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらトマトを加えてさらに炒め、塩とクミンパウダーを加えて混ぜる。水を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
4. 鉄のフライパンまたは耐熱皿の中心に肉を置き、まわりになすとトマトを交互に並べて3のソースをかけ、ししとうを飾る。200℃のオーブンで10～15分焼く。適当な厚さに切っていただく。

各国のスパイスを使って アメリカン・ポークを味わう

「アメリカン・ポークの肩ロースは、赤身と脂身とのバランスがとてもよく、コクがあるのでスパイスともよく合います。パプリカパウダーでほんのりとした甘みを加えてバスク風の味わいに仕上げてみました」

2つめに教えていただいたのは、アメリカン・ポークのアヒージョ。アツのアツのオイルで肉を加熱します。

「アメリカン・ポークのロースは、きめが細かくてやわらかい。大好きな花椒を加えたら後を引くおいしさになりました。鍋ごとテーブルに置いて切り分けて食べるのがポイントです」
3つめのポーク料理は、スペアリブ。ここでもスパイスでひと工夫。

「カンボジア旅行のときに出会った、こしょうソースをアレンジしてみました。黒こしょうにレモンやニョクマムをブレンドしたオリジナルのソースが骨付き肉ならではの旨みをもつスペアリブによく合います」

アメリカン・ミートの味わいを引き立てるスパイス使いで、いつもと違った楽しみ方ができます。

肩ロースのかたまり肉とパプリカパウダーを使いフランス・スペイン国境近くのバスク地方の料理に。アメリカン・ポークのコク深い味わいを生かします。

《 アメリカン・ポークのバスク風 》

《 材料 》2～3人分

アメリカン・ポーク

肩ロース.....500g

塩.....小さじ1～2

パプリカパウダー

.....小さじ2

カイエンペッパー

.....小さじ1/2

(好みで加える)

にんにく(すりおろす)

.....小さじ1

レモン汁.....大さじ1

オリーブオイル.....大さじ2

赤パプリカ.....1個

ピーマン.....2個

玉ねぎ.....1/2個

トマト(小).....1個

ごはん.....1/2カップ

オリーブオイル.....大さじ1/2

塩.....小さじ1

こしょう.....適量

パプリカパウダー

.....小さじ1

タイム(ドライ).....少々



《 作りかた 》

1. アメリカン・ポークは、かたまりのまま全体に **A** をまぶして30分～1日冷蔵庫におく。パプリカとピーマンは、種を取り除いて細切り、玉ねぎは粗みじん切り、トマトは角切りにする。

2. フライパンをよく熱し、オリーブオイル少々(分量外)を入れたら **1** の肉を入れ、蓋(少しずらして蒸気を逃がしながら)をし、中火で片面4～5分ずつ(肉の厚みがあれば側面も)焼く。焼いたら取り出し、アルミ箔に包んでおく。

3. **2** のフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらパプリカ、ピーマンを加えてさらによく炒め、トマトを加えてさっと炒めたら、**B** を加えて混ぜる。さらに、ごはんを加えて混ぜ、火を止める。

4. **2** の肉を食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、**3** を添える。

* 肉の焼き時間は、肉の大きさなどによって加減する。

Meet American Meat

Pork





Meet American Meat

Pork



ピンク色が美しいアメリカン・ポークのかたまり肉。花椒は、あらかじめつぶして香りを引き出した後に肉全体にまぶすのがコツ。

にんにくとオリーブオイルを使った、
スペインのアヒージョをアレンジ。
中国のスパイス、花椒の独特の風味が食欲をそそります。
見た目よりさっぱりといただけるレシピです。

☆ アメリカン・ポークと花椒のアヒージョ

《材料》2～3人分

アメリカン・ポーク ロース
..... 500g
塩 小さじ 1
こしょう 適量
花椒 (つぶす) 大さじ 1

A にんにく (粗みじん切り)
..... 5 片
花椒 大さじ 1～2
(好みで加減する)
鷹の爪 1 本
オリーブオイル 1 カップ
イタリアンパセリ (刻む) 適量

《作りかた》

1. 火にかけられる浅鍋などに A を入れて弱火にかける。
2. アメリカン・ポークに塩、こしょう、花椒をよくまぶす。
フライパンを熱し、強火で片面 2～3 分ずつ (肉の厚みがあれば側面も) 焼き色がつくまで焼く。
3. 1 の鍋がフツフツと沸いてきたら、2 の肉を入れ、鍋の
オイルを時々まわしかけながら 10～15 分くらい好みの
焼き加減になるまで加熱する (肉の大きさによって加
減してください)。
4. 仕上げにイタリアンパセリを散らしたら、鍋のまま食卓
へ。肉を切り分け、オイルをかけていただく。

* 肉はかたまりではなく、大きめのブロックに切ってから調理してもよい。

Park

スペアリブは濃厚な肉と脂身の
おいしさが特長。
スパイシーでさわやかな
黒こしょうソースと一緒に
肉本来の旨みを味わいましょう。

» スペアリブのカンボジア風 ブラックペッパーソース

《材料》2～3人分

アメリカン・ポーク スペアリブ
..... 500～600g
塩、こしょう 各適量
黒こしょうソース

黒こしょう(ホールのもをつぶす)
..... 大さじ 3
レモンの搾り汁 1 個分
ライムの搾り汁 1/2 個分
塩 小さじ 1 と 1/2
(好みで加減する)
魚醤(ニョクナム) 小さじ 2
砂糖 小さじ 2

つけ合わせ

レタス(適当な大きさにちぎる) 3～4 枚
赤玉ねぎ(薄切り) 1/3 個分
万能ねぎ(3cm 長さに切る) 適量
きゅうり(細切り) 1 本
香菜(適当な大きさに切る) 適量

《作りかた》

1. アメリカン・ポークは塩とこしょうを
ふって下味をつけておく。黒こしょう
ソースの材料を混ぜておく。
2. グリルパンをよく熱し、1 の肉を 15
～20 分しっかりと焼く(全体に火が
通るように時々、動かしながら焼くと
よい)。
3. 器につけ合わせの野菜を盛り、2 をの
せる。ソースをかけていただく。



01. 花椒

中国料理によく使われるホワジャオ。上品な辛みが特徴で油とも相性抜群。「アメリカン・ポークの旨みと花椒がともよく合います。花椒はホールのまま使うのではなく、細かく砕くと風味が増すのでおすすめです。アヒージョではポークによくすり込んで下味をつけ、オイルにもたっぷり使いました」

02. パプリカパウダー

赤いパプリカを粉末状にしたスパイス。辛味がなく、甘酸っぱさと独特な苦みが特徴です。「ハンガリー料理やバスク風の料理に欠かせないのが、このパプリカパウダーです。色合いがきれいなので、肉料理に使うと映えます。サラダなどにも少量ふるだけでアクセントになります」

03. 黒こしょう

「黒こしょうは、ホールで買って置いて調理の直前にグラインダーなどで挽くと風味が断然違います。カンボジアは黒こしょうの名産地。現地で食べたものは香りが強く、フルーティーな味わいでした」と口尾さん。肉の旨みを引き立てるおいしい黒こしょうは、肉料理に必須です。

04. クミンパウダー

「我が家になくはないスパイスの一つが、クミンパウダーです。使用頻度が高いため、買うときは袋で買うほどです」。独特の風味が肉や魚介、野菜料理の味を底上げしてくれる強い味方。モロッコ料理やトルコ料理にも欠かせない存在。エスニックな味わいが魅力で肉料理とも相性抜群です。

肉料理おすすめ調味料

今回の肉料理に使用したスパイスを紹介。口尾さんに使い方のポイントも教わりました。

Spice



05. 柚子こしょう

青柚子の果皮と青唐辛子、塩だけで作る柚子こしょうは、柑橘系のさわやかさとピリ辛さが肉料理にもよく合います。「大きな瓶で買うと使い切らないうちに風味がなくなってしまうことも。それを防ぐために少量のタイプを買います。いつも買っているのは、本場九州産の「かぐらの里」です」

06. 鷹の爪

辛味を加えるのに鷹の爪も常備しておきたいスパイス。料理に応じてまるごと1本で使う場合と輪切りにして使う場合があるため、2種を用意。「アメリカン・ポークのアヒージョのオイルにも鷹の爪を入れることで、ほんのりと辛さをプラスしています。花椒とのバランスもよくなります」

Goods

肉料理おすすめグッズ

肉料理のときに大活躍する、口尾さん愛用のグッズの数々。
どこかほっこりしたデザインがお気に入りの理由です。

01. エミール・アンリ タジン鍋

タジン鍋のコレクターでもある口尾さんが肉料理でよく使うのがこちらのタイプ。「大きなかたまりの肉でも絶妙な火入れができるので重宝しています。野菜と一緒に煮込めば、このタジン鍋だけでごちそうが簡単に作れるのもいいですね」。調理から器代わりにと、食卓にそのまま出せるスタイリッシュなデザインも素敵。

02. スパイスミル&グラインダー

奥はドイツ製のミル。ボウリングのピン型の愛らしいデザインだが、使い勝手は抜群とか。「ホールのこしょうなどを入れてもザクザクと砕いてくれるので便利です。かたまり肉などにも全体に挽き立てがまぶしやすいのでよく使っています」。手前は、ザ・コンランショップで購入したグラインダー。ホールスパイスだけでなく、ハーブにも最適。

03. ストウブ ピュアグリル 26cm

「均一の溝が肉の脂をほどよく落とし、きれいに焼けます。付け合わせの野菜なども一緒にグリルすれば、バランスのいいおもてなしのメニューができあがります。焼き色がきれいにつくところも気に入っています」と口尾さん。キャンプなどアウトドアに、このグリルパンを1つ持って行けば、バーベキューや外ご飯が盛り上がること間違いナシ。



01



02



03



01 カウボーイのファミリー。家族一人ずつ、子どもたちにも自分の馬がいます。02 広々とした牧場で、牛たちは健やかに育てられています。03 牛に牧草を食べさせるため馬で移動するカウボーイ。馬を巧みにあやつり、投げ縄を使いながら、牛の群れを追います。

FARM 編



REPORT FROM USA



アメリカン・ビーフ現地レポート

今回は、まさに牛を育てているカウボーイにフォーカス。
「だからアメリカン・ビーフはおいしい」をひも解きます。

Photos:Gorta Yuuki Text:Satoko Fujisaki

牧草をたっぷりと食べながら育つ牛たち。牛がみな同じ方向を向いているのも面白い光景です。



飼育頭数1000頭超え 集団で動くさまは壮観

オレゴン州のポートランドから車で6時間。渋滞もなく、ひたすら走り続けたその先に広がっていたのは牧草地帯、ただそれだけでした。遠くにかすかに見える黒い点の数々。これが牛の群れだったのです。

今回訪問した肉牛生産者つまりカウボーイの牧場は、アメリカでは最も平均的な規模だそう。といっても所有する牧草面積は東京ドーム470個分。その広大な敷地で約1000頭の牛を育てています。車を走らせていても何も目印がない、というのはこの広さが普通だからなのです。飼育している牛はメス牛500頭を中心に子牛500頭、オス牛数十頭。この広さに対しては適正頭数といわれています。牛たちは1年かけてこの広さの牧草を食べ歩き続けます。

なぜアメリカン・ビーフがおいしいのか。それはこの環境が一番の要因であることが牛たちを見てわかりました。子牛は生まれてからの1年は母牛のミルクと牧草だけで育ちます。育ちざかりのこの

01



DATA

Gutierrez Cattle Company
19000 SE Scott Rd
Post OR
541-477-3123

02



03



04



05



01 テンダーロイン 5kg をオリジナルレシピのタレに漬け込み 4 時間。完成したグリル。切り分けるのは父親の役目です。02 一般的なグリル台。ここにワイヤーで牛肉を丸ごとくくりつけ焼き上げます。遠赤外線効果によりじっくり牛の中心部まで火入れできるのが特徴。03 アウトドア感覚でランチ。ごく日常的な風景です。04 牛肉に味を漬け込んでいる間にキッチンで作った煮込み料理。05 牛肉をグリルしている脇で焼き上げる野菜やフルーツ。焼くことで生まれる香ばしさと甘みがたまりません。

1 年、牧場でのびのびと過ごしなが
すぐれた肉質の基礎をつくりま
に入ったままエサだけを食べ続けるとい
うのは考えられません。暑い日も寒い日
も雨の日も、カウボーイの細やかな世話
を受けながら、自然の中でおおらかに暮
らしているのです。この放牧スタイルは
ある意味、一番贅沢な環境といえるで
しょう。ストレスなく大自然の中で育つ
ことが、牛たちにとって最も大切なこと
であり、肉質のよさを決めるカギとなる
のです。

1 年経つと牛は次のステージに移りま
す。管理栄養士のいる肥育場へ行き、1
年間、肥沃な大地で育った質の高いトウ
モロコシや大豆などを混ぜたエサを食べ、
さらに肉質を整えます。このように、ア
メリカン・ビーフは成長段階にあわせて
食べるものを調整するなど、カウボーイ
によって大自然の中で大切に育てられて
います。これがアメリカン・ビーフの神
髓といえます。

日本のマーケットに出回っているアメ
リカン・ビーフ。その繊細な肉質とおい
しさの秘密は、牛が育つ豊かな環境とカ
ウボーイによる丁寧できめ細かな世話に
あるのです。

01. 表面はしっかり焼き目が付き香ばしく、中はジューシー。絶妙な焼き加減はこの厚みとボリュームならではの。「US産プライムグレインフェッド牛 リブアイ (300g)」¥7,300 とスパイシーな「Peter スタイルフライドポテト (ケイジャン)」¥1,300 02. 世界各地の有名ホテル、レストランを手がけてきた「ヤブ・プッシュェルバーグ」による独特のデザインと世界観は圧巻。



「手の届く非日常」 24階の眺望でステーキを

Peter

入店はホテルロビーからの直通エレベーターで。24階へ上がるとラグジュアリーな内装が目の前に現れ、皇居外苑や日比谷公園を見渡せる高層ビューにため息……一歩入っただけで日常から切り離される空間が、ザ・ペニンシュラ東京の「Peter」です。界限ではめずらしいステーキ&グリルレストランで、ビジネスマンのほか、女性のグループや休日は家族連れも多いそう（入店年齢制限はなし）。US リブアイのステーキは最高級プライムグレード。赤身は旨みが強く、かつサシも入って極上の味わい。300gをシェアせず一人で食べる人も少なくないとか。



Data

ステーキ&グリル「Peter」
東京都千代田区有楽町1-8-1 ザ・ペニンシュラ東京 24階
tel:03-6270-2763
11:30 ~ 14:30 (土・祝 ~ 15:00、日 ~ 14:00) 18:00 ~ 22:00
無休 *日曜ランチはサンデーランチメニュー
<http://www.peninsula.com/peter/jp>



{ レストランガイド }

アメリカン・ビーフを 楽しめる店

本場のアメリカン・ビーフを楽しめるレストランをご紹介します。

上質なアメリカン・ビーフならではの
豊かな香りや味わいを体験してみませんか？

Photos:Yuriko Tsuchida Text:Yoko Asano

RESTAURANT GUIDE



世界各地の「究極の肉」が 堪能できる赤坂イタリアン

CHICCIANO

ランチもディナーもシェフのおまかせコース1本。前菜やパスタの後、必ずメインは「肉」というユニークなコンセプトのイタリアンが「キッチャーノ」です。こちらでは、アンガス牛のなかでも最高級品質のものだけが認定されるCAB(認定アンガス牛)のアメリカン・ビーフを楽しめます。このCABのステーキは、アメリカから空輸で取り寄せ、店の専用熟成庫で1ヶ月以上ドライエイジングしたものを贅沢に提供。和歌山産の備長炭「姥目樫」を使い、注文を受けてから30分かけて焼くので旨みが極限まで引き出され、香ばしい炭の香りとともにそのおいしさを存分に味わい尽くせます。



Data

キッチャーノ

東京都港区赤坂 3-13-13 赤坂中村ビルB1

tel:03-3568-1129

11:30 ~ 14:00 L.O.

18:00 ~ 21:30 L.O. (土・祝はディナーのみ) 日曜休

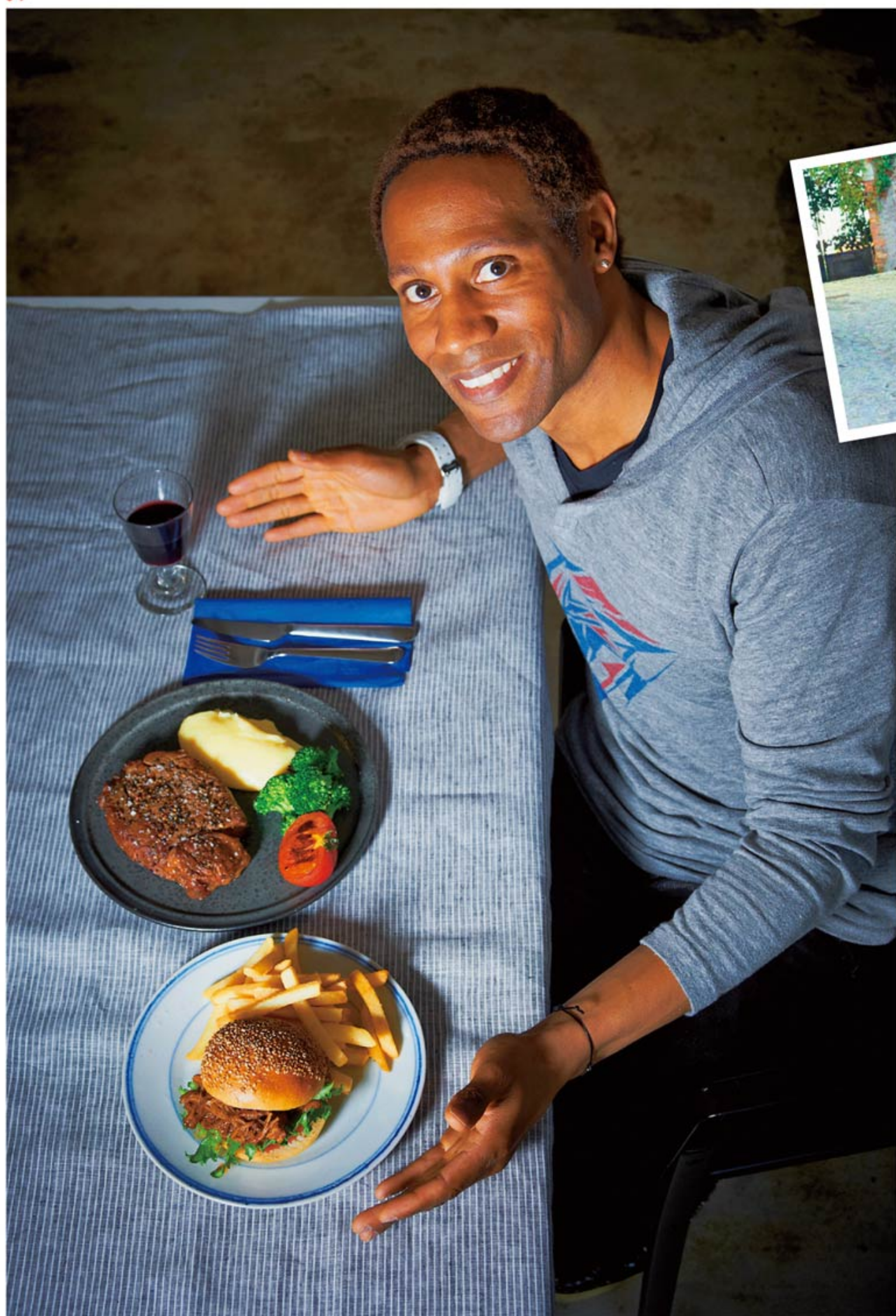
<http://www.m-onecafe.jp/chicciano/>

01. T字の骨の右がヒレ、左がサーロイン。最高級のUSビーフを店で長期熟成させているのでさらに旨みが倍増!「本日の特選ドライエイジングビーフ(CAB/約900g・2名分~)」¥17,820 02. TBSのある赤坂サカスの目の前。2011年の開業以来、海外などでの食の経験の多い「大人客」がおいしい肉料理とワイン目当てに通い詰めるそう。

01

American Meat Story

01



02

{ アメリカン・ミートストーリー }

トレーニング後にお肉を食べてヘルシーに体作り!

モデル・俳優としてキャリアを重ねるダンテ・カーヴァーさん。その美しい体型の秘訣はやはりアメリカン・ミートにありました。

Photos:sono(bean)
Cooking:Shintaro Fujisawa
Text:Tomoko Kawai

01 アメリカン・ミートの料理がたっぷり並ぶ食卓を前に、笑顔を見せるダンテさん。「体型を維持する上でも、しっかりとした筋肉をつけるためにも、普段から肉を食べることは欠かせないんだ」02 家族写真。左下がダンテさん。幼い頃からヨーロッパ各地に住み、多様な食と文化に触れて育ってきたため、日本という異国の地で暮らし、働くことへの不安は一切なかったのだそう。

ヘルシーな肉料理を食べて、スタイルと体力を維持!

今やCMやバラエティ番組で引ッ張りだこの人気ぶりを誇るダンテ・カーヴァーさん。モデルとしても活躍しているだけあり、どんな服でも着こなす長身と均整の取れたスタイルは、ほれぼれするほどです。その筋肉美の秘密は、やはり毎日の食生活と運動にありました。ウェイトトレーニングは週4〜5回は欠かさず行い、トレーニング後は、20分以内に必ずアメリカン・ビーフかポークを食べるそう。運動後すぐにタンパク質をとることで、栄養素が効率よく吸収され、健やかな筋肉が作られる、と語ります。

「日本食は低カロリーでおいしくて大好きだけど、日々トレーニングで鍛えている僕には、タンパク質が足りなくて、やせてしまったんだ。それもあって、ステーキや、脂肪の少ないポークの料理を意識して毎日食べているよ」と話すダンテさん。好物は赤身とサシのバランスがよく、肉本来の味が楽しめる「アメリカン・ビーフテンダーロインのペッパーステーキ」とじっくり煮込んだアメリカン・ポークをほぐした「ブルドポーク・サンドウィッチ」

01 大好物「アメリカン・ビーフ テンダーロインのペッパーステーキ」。チリパウダーやカイエンペッパーをミックスしたホットな味が魅力。ヘルシーな赤身肉だから、一度に400gは平らげるそう。
02 アメリカン・ポークのサンドウィッチをほおばり、「おいしい!」とダンテさん。03 大学卒業時の記念写真。世界中のおいしいものを教えてくれたお母様と。04 アメリカン・キュージーヌ「プルドポーク・サンドウィッチ」。アメリカン・ポークの骨付き肩ロース肉をくずれるまでじっくり煮込み、ほぐしてパンにサンド。甘くてピリ辛な味わいが、後を引く。05 「ステーキの焼き加減は、肉汁を楽しめるミディアムレアが好みなんだ」



Dante Carver

ダンテ・カーヴァーさん

アメリカ・ニューヨーク市ブルックリン出身。幼少期はドイツ、イタリアで過ごす。大学卒業後2005年に来日し、モデル、俳優として活動。ソフトバンクモバイルのテレビCMでは「予想GUY」役、「白戸家のお兄さん」役を演じて、国民的スターに。

最近では服のデザインも手がけ、さらに多忙な毎日。ヘルシーなアメリカン・ビーフとポークは、クリエイティブな仕事の大切なエネルギー源です。

「どちらにも、塩分は控えめにして、スパイスでアクセントを付けた味が好みです。ステーキを子どもの頃に作ってくれたのは、スポーツマンでグルメなお父様。どんなことも「お前ならできるよ! やろうよ!」と励まし、挑戦させてくれるお父様の影響で、ダンテさんも10歳から陸上競技やカンフー、そして料理を始めました。「ペッパーステーキのスパイスは父の直伝。白と黒のこしょう、カイエンペッパー、チリパウダーをミックスして、肉の表面にたっぷり付けて、強火で焼く。スパイシーで、肉の旨みが凝縮されておいしいんだ。母の日のディナーに作ったこともあるよ。サンドウィッチのプルドポークは、長時間煮込むことで脂肪分が落ちるからヘルシー。かむほどに味が出てくるから、オススメ!」

{ 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。

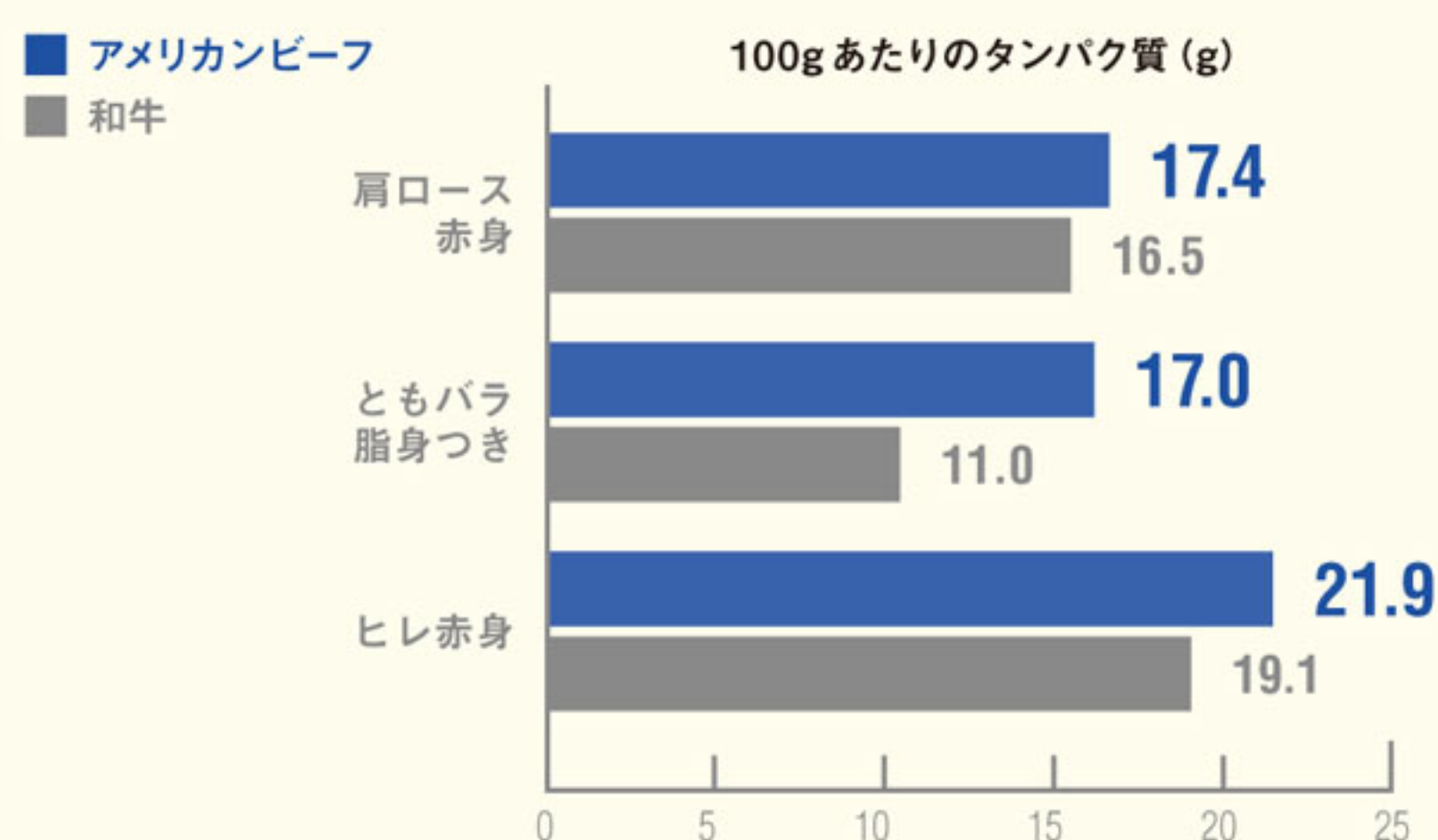
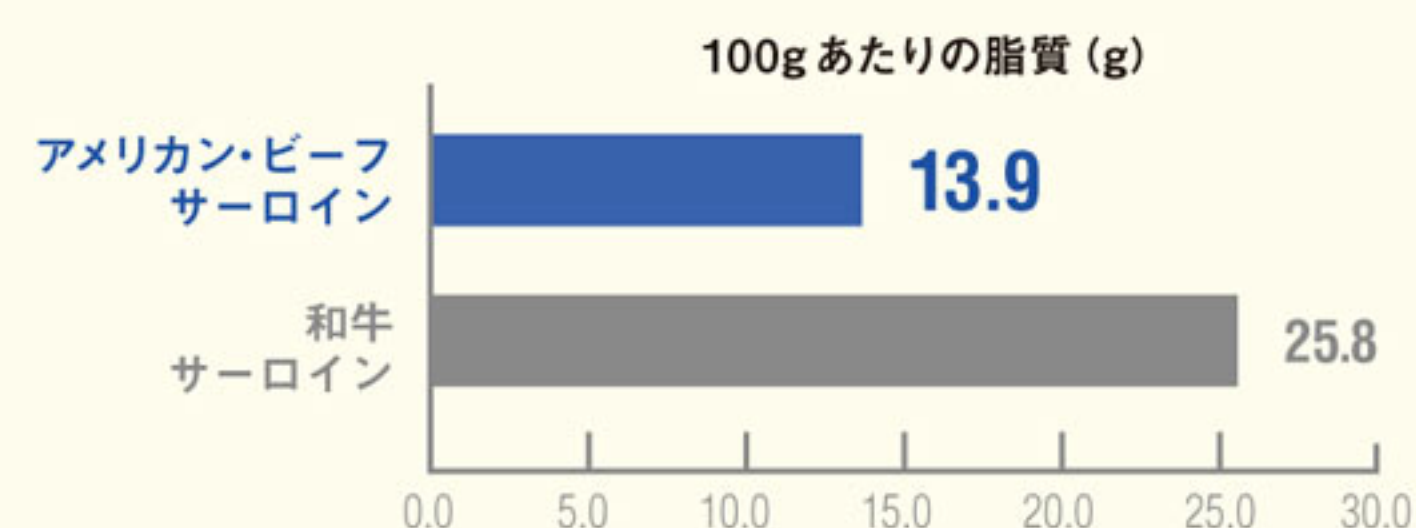


★ アメリカン・ビーフはダイエットにいいの？

★ 低脂肪・低カロリーでヘルシーです。

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）。また、アメリカン・ビーフに含まれる共役リノール酸には、体脂肪を減らす効果があります。健康的でバランスのとれた食生活を送るために、アメリカン・ビーフを積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？

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：五訂食品成分表



★ 肌や髪の手調子もととのえてくれる？

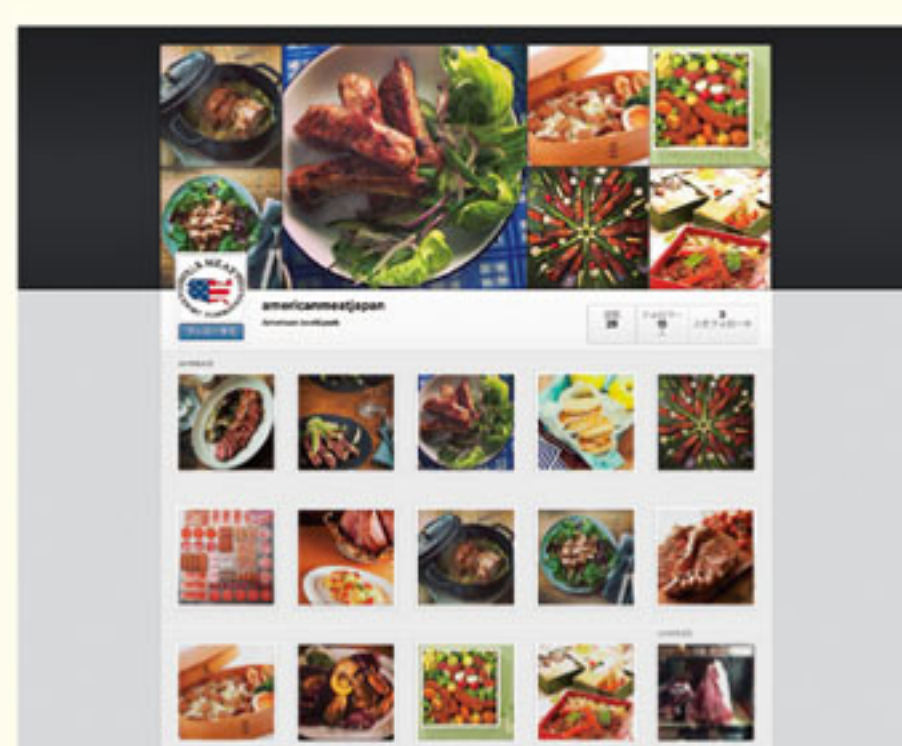


★ タンパク質が豊富で、女性にうれしい食材です。

アメリカン・ビーフには肌、髪、爪などを作る良質なタンパク質が豊富に含まれており、肌や髪の手調子を保つのに欠かせません。また、女性に多く見られる貧血や冷え性に欠かせない鉄、肌荒れや月経前の不快な症状（月経前症候群）を和らげるビタミン B₆ も含まれていて、女性の味方になる食材です。

{ インフォメーション }

Information



アメリカン・ミートのInstagram AMERICANMEATJAPANを お楽しみください！

アメリカン・ミートライフをスタイリッシュに楽しむアメリカン・ビーフ&ポークの公式 Instagram では、アメリカン・ビーフの Instagram オフィシャルフォトグラファーが撮影・投稿したビーフの料理画像などを紹介しています。さまざまなフォトグラファーのアメリカン・ミートライフを共有して、そのおいしさと楽しさを感じてください。

アメリカン・ビーフ&ポークの ロゴをご紹介します！

アメリカン・ビーフのロゴマークのメッセージは「American Beef For You」。本当においしいものを大切な人に食べてもらいたい、そんな気持ちを「For You」に込めました。ロゴのデザインは、アメリカン・ビーフならではの「洗練された豊かな味わい」と品質の証を表現しました。アメリカン・ポークのロゴマーク「ごちポ」はこれまでの身近な存在はそのままに、より一層「ごちそう」として楽しんでいたきたいという願いが込められています。加えて、新キャラクター「ごちポくん」が登場しました。



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



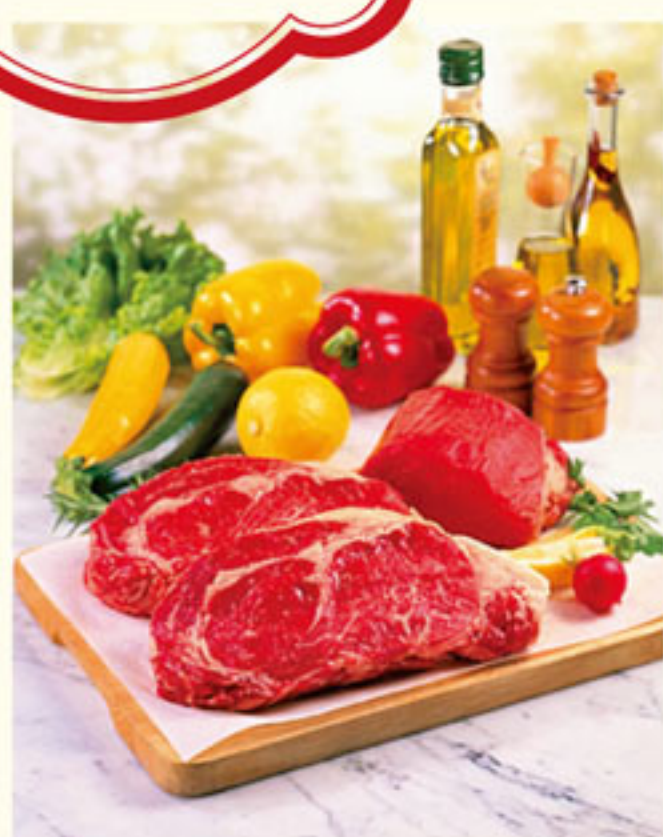
アメリカン・ポークが買えるお店



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**2016年1月31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



U.S. Meat Export Federation.