

## 肉×きのこのこの 旨みアップレシピ





HEN OF THE WOODS

*hroom*



CAULIFLOWER FUNGUS



GOLDEN OYSTER MUSHROOM

ENOKITAKE

MUSHROOM

レシピ

→ Page 7

アメリカン・ビーフ サーロインと  
きのこのプロヴァンス風



*Beef*

Be&Po Taste of America  
ビー・アンド・ポ

*Cover.*

今号の特集は「肉×きのこの旨みアップレシビ」。独特の風味と味わいをもつきのこを組み合わせることで、アメリカン・ミートの旨みがぐっと増し、おいしい一皿が生まれます。好みのきのこを使って、アメリカン・ミート料理をさらに楽しみませんか？



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7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. 48

# CONTENTS



Mus

SHIITAKE

ERYNGII

{ 特集 }

Page

4

## 肉×きのこの 旨みアップレシピ

Page 15

アメリカン・ビーフ現地レポート

SHIMEJI

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 俳優・タレント・セイン・カミュさん

Page 22

アメリカン・ミート  
インフォメーション



ポーク編

アメリカン・ポーク ヒレと  
えのきたけの  
とうもろこしピカタ

レシピ

Page

11

Pork





{ 特集 }

# 肉×きのこの旨みアップレシピ

香り高いきのこ類は、秋の味覚に欠かせません。  
フレンチレストラン「マッシュルーム」オーナーシェフ  
山岡昌治さんにきのここと肉料理のレシピを教えてくださいました。

Photos:Gorta Yuuki Styling:Makiko Iwasaki Cooking:Shoji Yamaoka Text:Akiko Kawagoe



01. 赤身がきれいなアメリカン・ビーフ サーロイン。肉厚でおいしそうなきのこ類とともに秋の食卓を彩って。02. アメリカン・ビーフ サーロインは、塩で軽く下味をつけてかたまりごと焼く。焼きすぎると中までかたくなるので表面を軽く焼き、休ませながら火入れをすること。

アメリカン・ビーフときのこを  
組み合わせ、風味豊かな一皿に

「マッシュルーム」という店名からも  
並ならぬきのこ好きを自認するオー  
ナーシェフの山岡昌治さん。全国の生  
産者から、季節を問わずに選りすぐり  
のきのこが届けられます。

今回は、秋にぴったりのきのこことア  
メリカン・ビーフ&ポークのオリジナ  
ルレシピを教えてくださいました。

「きのこは、いろいろな食材との相性  
がいいです。特にきのこの旨みをたっ  
ぷりと吸わせた肉料理は、最高のごち  
そう。アメリカン・ビーフは肉の香り  
が豊かで、クセがなくマイルドな味わ  
いなので肉の特徴を生かしたシンプ  
ルな味付けがおすすめです」

自らも山野できのこ狩りをする  
という山岡さん。きのこのおいしさを熟  
知したこだわりの肉料理は、どれも簡  
単なのにひと工夫あります。

「アメリカン・ビーフのサーロインは  
やわらかくジューシーな赤身肉で、味  
わい深いきのこや野菜と好相性。適度  
な脂がある肩ロースはきのこと一緒に  
焼き、ビーフの旨みを引き出しました」

肉の特徴に合わせた調理法で、料理  
の味わいがさらにアップします。



Meet American Meat

# Beef



*Shoji Yamaoka* 山岡昌治さん

東京・恵比寿のフレンチレストラン「マッシュルーム」オーナーシェフ。修業先のフランスできのこに魅了され、帰国後も愛を注ぎ続ける。きのこの魅力を「得体の知れない生命体」と表現。シェフの腕にかかればさらにきのこが魅惑的な存在へと変化する。[www.mush.jp](http://www.mush.jp)





Meet American Meat



Beef





薄切りの肩ロースのやわらかさと  
シャキシャキとしたハナビラタケの2つの食感に  
パルミジャーノ・レッジャーノの塩気が後を引きま

## ☆ アメリカン・ビーフとハナビラタケの パルミジャーノ焼き

《材料》4人分

アメリカン・ビーフ 肩ロース 薄切り …………… 4枚 (200g)	松の実 …………… 大さじ1
ハナビラタケ …………… 200g	オリーブオイル …………… 適量
パルミジャーノ・レッジャーノ (すりおろす) …………… 適量	塩、こしょう …………… 各適量
	ナツメグ …………… 適量

《作りかた》

1. 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、アメリカン・ビーフを並べる。塩、こしょう、ナツメグを軽くふって松の実を散らす。
2. ハナビラタケは適当な大きさにほぐし、肉の上全体にのせ、パルミジャーノ・レッジャーノをたっぷりかける。
3. トースター（または上火をきかせたオーブン）でチーズに焼き色がつくまで焼く。

\*ハナビラタケの代わりに、まいたけの薄切りか先の部分だけを使ってもよい。

表面はしっかりと焼き色をつけ、  
中はレア感の残る絶妙な肉の火入れがポイント。  
きのこの旨みを吸わせた焼き汁が味わいを深めます。

## アメリカン・ビーフ サーロインと きのこのプロヴァンス風 ▶

《材料》4人分

アメリカン・ビーフ サーロイン かたまり …… 600g	ズッキーニ …………… 小1本
塩 …………… 適量	赤ピーマン …………… 1/2個
マッシュルーム …………… 4個	にんにく …………… 4片
しいたけ …………… 4個	黒オリーブ …………… 8個
まいたけ …………… 200g	アンチョビフィレ …………… 20g
ハタケシメジ …………… 160g	オリーブオイル …………… 適量
トマト …………… 1個	黒こしょう、フルール・ド・セル …………… 各適量

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフの両面に塩をふり、なじませる。マッシュルームとしいたけは石突を切り取り、食べやすい大きさに切る。まいたけとハタケシメジは適当な大きさにほぐす。トマトは4等分、ズッキーニは太めの輪切り、赤ピーマンはヘタと種を取り、縦に4等分に切り、にんにくは皮をむく。
2. 大きめの厚手の鍋を火にかけ、肉の脂身を下にして入れ、脂を溶かしたら両面に軽く焼き色をつけて一度、取り出す。
3. 2に1のきのこ野菜を加え、オリーブオイルをかけて軽く炒めたら肉を戻し入れ、黒オリーブとアンチョビを加える。
4. 全体に軽く塩とオリーブオイルをふり、蓋をして弱火で5分、肉を返してさらに3～5分（肉の厚みによって加減する）加熱したら火を止め、蓋を外して少し休ませてから肉を取り出し、厚めに切る。鍋に残った焼き汁は、軽く火にかけ、塩で味を調べておく。
5. 大皿の中央に肉を並べ、まわりにきのこ野菜を彩りよく盛る。4の焼き汁を全体にかけ、肉に粗く潰した黒こしょうとフルール・ド・セル（塩の華）をふる。

\*肉を焼くときにフレッシュハーブ（タイム、オレガノ、ローズマリー等）を加えると、さらに香りがよくなり、料理がグレードアップする。



## アメリカン・ポークと きのこの個性を生かして

「アメリカン・ポークのヒレは改めて食べてみると想像以上にやわらかく、どんな料理にも合わせやすい。この食感を生かすために卵でふんわり包んだピカタにしてみました」

一見すると、きのこが添えられていませんが、ピカタの卵液にえのきたけがたくさん潜んでいました。このようなサプライズも山岡さんらしい遊び心です。

「アメリカン・ポークの肩ロースはかたまりのまま使い、メープルシロップで自然の甘みを加えてフリカッセにしてみました。肉の旨みと甘みが引き出されます。ホワイトソースを粉と牛乳で作る方法もありますが、水で溶いたコーンスターチで代用しています。ダマにならずにとろみがつくので失敗がありません。あっさりと食べやすい薄切りのロースは、食感を残したきのこにんにくの芽とともに食べ応え十分に仕上げています」

きのこを使った肉料理は、バラエティに富んでいておもてなしやパーティにも大活躍しそうです。

フリカッセとはフランスの家庭料理で「白い煮込み」のこと。メープルシロップのほんのりやさしい甘みがアクセントとなり肩ロースときのこの旨みを存分に楽しめます。

### ◀ アメリカン・ポーク 肩ロースと きのこのメープルフリカッセ

《材料》4～6人分

アメリカン・ポーク	
肩ロース	600g
まいたけ	200g
タモギタケ	150g
エリンギ	小4本
マッシュルーム	4個
白ワイン	120cc
メープルシロップ	30g
チキンブイヨン	150cc
生クリーム	75cc
バター	20g
コーンスターチ(水で溶く)	適量
塩、こしょう	各適量

《作りかた》

1. アメリカン・ポークは5cm厚さに切り、軽く塩をふる。まいたけ、タモギタケは一口大にほぐし、エリンギは適当な大きさに縦に切る。マッシュルームは石突を切り取る。
2. 厚手の鍋にバターを入れて火にかけ、肉を加えて軽く全体を焼いたら、きのこを加え炒める。
3. 白ワインを加えて沸かし、アルコールを飛ばしたらメープルシロップ、チキンブイヨン、生クリーム60ccを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮る。火を止めてそのまま少しおく。
4. 肉に火が入ったら残りの生クリームを加えて沸かし、塩、こしょうで味を調える。最後に水溶きのコーンスターチでとろみをつける。好みの厚さに切り、きのことともに器に盛る。





Meet American Meat  
  
Pork







Meet American Meat



Pork





アメリカン・ポークのヒレはとうもろこしとえのきたけの入った卵液をたっぷりとかからめて。弱火でやさしく火を通すとしっとりとした食感に仕上がる。

ふんわり焼いたピカタは  
ヒレのやわらかさが際立ちます。  
卵液に入れたえのきたけが贅沢なおいしさ。

## ☆ アメリカン・ポーク ヒレと えのきたけのとうもろこしピカタ

《材料》4人分

アメリカン・ポーク  
ヒレ ..... 400g  
塩、こしょう ..... 各適量

卵液

えのきたけ ..... 100g  
アンチョビフィレ ..... 20g  
卵 ..... 2個  
コーンクリーム (缶詰) ..... 60g  
スイートコーン  
(水煮または生) ..... 60g  
粉チーズ ..... 20g

バター ..... 20g  
トマト ..... 大1個  
オレガノ ..... 小さじ1  
オリーブオイル ..... 適量

《作りかた》

1. アメリカン・ポークは厚めに切って塩、こしょうをし、ラップで包んでミートハンマーなどで叩いておく。
2. 卵液を作る。えのきたけは石突を切り落としてほぐし、1 cm 幅に切る。アンチョビはフライパンで温めてペースト状にする (または細かく叩く)。ボウルに卵を入れてほぐし、コーンクリーム、スイートコーン、粉チーズとともによく混ぜる。
3. フライパンにバターを入れて火にかけ、肉を軽く②にくぐらせてから弱火で2分焼く。裏返して肉の上に残りの②をかけて蓋をし、弱火で2分焼いて全体に火を通す。
4. トマトはヘタを取り、横に2等分してオリーブオイルをかけてフライパンで焼く。塩とオレガノをふり、やわらかくなるまで火を通す。
5. 器に③をのせ、④を添える。好みでスイートコーン (分量外) を散らす。





# Pork

ロース、きのこ、野菜と  
それぞれの食感を生かした  
三位一体の味わいが魅力です。  
手作りソースは  
誰もが好む万能選手！

## ハタケシメジとにんにくの芽の アメリカン・ポーク巻き

《材料》4人分

アメリカン・ポーク

ロース薄切り	8枚 (200g)
にんにくの芽	100g
ハタケシメジ	100g
塩	適量
クミンシード	適量
カレー粉	適量
バター	20g

ソース

ケチャップ	30g
ウスターソース	30g
粒マスタード	30g

《作りかた》

1. アメリカン・ポーク2枚ずつを少し端を重ねてバットにおく。塩、クミンシード、カレー粉を軽くふって下味をつける。にんにくの芽は半分の長さに切り、ハタケシメジは軽くほぐしておく。
2. 肉の上に、にんにくの芽とハタケシメジをのせて巻く。
3. フライパンにバターを入れて火にかけ、2の巻き終わりを下にして、軽く焼く。裏返して蓋をし、5分ほど焼く(途中、様子を見て上下を返す)。
4. ソースを作る。ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
5. 器に3を並べ、4のソースを添える。







**01. しいたけ**  
日本人になじみ深いきのこの一つ。今回はアメリカン・ビーフと合わせました。「しいたけはやはり原木が一番おいしいですね。張りがあって押すとプリッとしているものが新鮮。かさの裏が茶色になっているものは避けましょう」

**02. ハナピラタケ**  
まるで海藻のような見た目のハナピラタケ。生でも食べることができ、シャキシャキとした食感が味わえ、火を加えることで弾力が増します。やわらかなアメリカン・ビーフのスライスと合わせることで食感の違いを楽しめます。

**03. エリンギ**  
独特の歯ごたえをもつエリンギ。「切り方で食感が変わります。アメリカン・ポークのかたまりと合わせた今回は存在感を出すため縦に切りましたが、円柱状に切ったり、切れ目を入れてまるごと網焼きにしてもいいですね」

**04. まいたけ**  
香りと食感がよく、幅広く親しまれているきのこ。さまざまな肉料理と好相性です。「先と根元の部分で食感と味わいが異なります。根元の部分を食べない人もいるようですが、コリコリとしていておいしいので試してみてください」

**05. タモギタケ**  
黄色のしめじといったルックスのタモギタケ。味や香りがよいことで知られています。「歯ごたえがしっかりあり、火を加えることでさらに旨みが出てくるのが特徴です。焼いただけで、十分においしいきのこです」

**06. ハタケシメジ**  
「いかにもきのこという形がよく、先が太い方がおすすめです。その形と味わいを生かして、アメリカン・ポークで巻きました。ブナシメジより味が濃いので、手に入ったらその味わいを存分に楽しんでほしいです」

**07. マッシュルーム**  
「サラダなど生食でも食べられるきのこです。火を入れるときは、じっくり加熱して水分を飛ばしてあげると旨みが増し、マッシュルーム本来の味が楽しめます。軸を取り除いた部分に詰め物をする料理にも向きます」

**08. えのきたけ**  
旨み成分が高く、いろいろな料理に使いやすいきのこ。「今回はピカタの卵液に入れましたが、干すことで歯ごたえも栄養価も増すため、半日くらい天日干ししてから使うといいですね。煮崩れも防げ、調理もしやすいです」

## Mushroom 肉料理におすすめのきのこ

山岡さんが今回の料理に使ったきのこたち。  
特徴を学んで肉料理にどんどん取り入れましょう。



# 肉料理おすすめグッズ

アメリカン・ビーフ&ポークをさらにおいしくする  
山岡さん自慢のキッチンツールです。

## 01. ル・クルーゼ

### ココット・オーバル

「華やかな鍋は、食卓にそのまま出すだけでその場の雰囲気を楽しくさせるのがいいですね。やはり、食卓はみんなでワイワイと囲むのが一番です。蓋がしっかりと重いので、肉ときのを一緒に入れて煮込むだけで旨みをとじ込めます」

## 02. ストウブ

### ビコ・ココット・ラウンド

「耐熱のココットは、蓋を閉めてじっくりと煮込むことができるので、火の通りが非常によく、かたまり肉を料理するときなどに最適です。厚みのある肉ときの外以外にも芋類などを一緒に煮るとおいしさがぐっと引き立ちます」

## 03. マイクロプレイン

### ゼスター・グレーター

持ちやすいグリップに独自加工した刃をもつグレーター。「とにかく切れ味抜群で、チーズからレモンの皮まで、ストレスなくすりおろせます。肉料理のときにはナツメグをするのに使っています。すりたては香りが違います」

## 04. ル・クルーゼ

### TNS シャロー・フライパン

浅めのフライパンで持ちやすい取っ手が特徴。「肉料理全般にとっても使いやすいと、きれいな火入れができるので気に入っています。薄切りの肉なども、このフライパンなら微妙な焼き色をつけることができます」

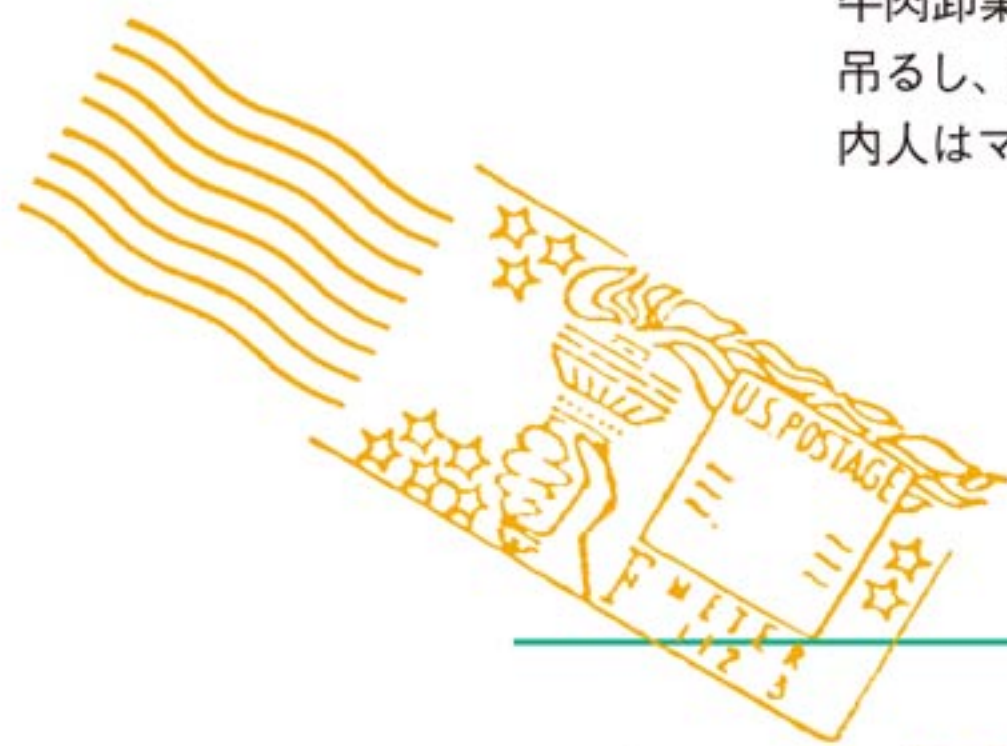






**Data :**  
**Master Purveyors, Inc.**  
 Hunts Point Meat Market  
 355 Food Center Drive, B-14  
 Bronx, NY 10474  
<http://masterpurveyors.com>

牛肉卸業者「マスター・パーヴェイヤー」の熟成庫では牛肉をきれいに整然と吊り、熟成させています。まるで牛肉の競り市場の様子に見えてきます。案内人はマーク・スロットア副社長。



Company 編



## REPORT FROM USA



### アメリカン・ビーフ現地レポート

今や世界でも大きな注目を集めている、牛肉の「熟成」。牛肉先進国・アメリカでは、いったいどのように扱われているのでしょうか。卸業者にフォーカスしてみました。

Photos: Gorta Yuuki Text: Satoko Fujisaki



04



05



06



01



03

02

01,05 アメリカン・ビーフはかたまりで焼くのが基本。焼き上げたら少し休ませ、シェフがカットします。02「ウルフギャング・ステーキハウス」のTボーンステーキ。03 マスター・パーヴェイヤーの熟成庫。数キロ単位でカットされ吊るされています。04 ひとつひとつチェックするマーク氏。06 偶然、ウルフギャング・ステーキハウスの総料理長・アミオ・クルズ氏が商談に（右）。中央は87歳になるサム・スロット社長。



## 厳しい管理のもと扱われる アメリカの熟成牛肉

2年ほど前から、牛肉ラヴァーの間で注目されてきている牛肉の種類に「熟成肉」というカテゴリーがあります。その名のとおり熟成させる、つまり仕入れてすぐにではなく、牛肉を寝かせたうえで味を見極めながら調理する、という方法です。今や牛肉を扱うレストラン、ステーキハウス、焼き肉店などでは、メニューに「熟成」というフレーズが当たり前のようになっているのでご存じの方も多いと思います。

アメリカでは、身近な存在として「熟成牛肉」の存在があります。赤身肉が主流のアメリカでは、赤身のおいしさを存分に引き出すために「熟成」が行われています。熟成させることによって、芳醇な香りや旨み、やわらかさが増した牛肉を、人々はレストランなどで気軽に楽しんでいます。この熟成牛肉は牛肉の卸業者、スーパーマーケットなど、各社独自の細かいルールで厳しく管理されてできるものです。保存する熟成庫の温度、湿度は通気口などの場所も考え、細かく調整されています。また、部位ごとに庫内

01



02



03



01 通常の貯蔵冷蔵とは別室になる熟成庫。温度、湿度、棚の配置など細かく設定されています。名だたるレストランの熟成肉はここで完璧に管理され配送されています。02 部位によっても色、状態、香りがまったく変わってきます。これを毎日チェックするのもマーク氏の仕事。03 仕入れる牛肉についてはトレーサビリティをとても重要視しています。牛が育ってきた環境、何を食べて大きくなってきたのか、それは牛肉をカットすると香りでもわかるといいます。

の決められた場所に配置し、毎日細かく熟成具合をチェックしているのです。このようにしっかりと管理された熟成肉を手がける専門の卸売業者に、肉を依頼するレストランは数多くあります。

今回訪問した「マスター・パーヴェイヤー」は全米でもトップ10に入る上質な牛肉を扱う卸業者です。オフィス内にはアメリカ農務省の検査官室があり、常に安全性をチェックしています。日本で大注目を浴びている、アメリカのステーキハウス「ウルフギヤング・ステーキハウス」はすべての店舗で、マスター・パーヴェイヤーの牛肉を使用しています。その他ブルックリンの老舗ステーキハウスも然り。これらのステーキハウスの味わいにブレがないのは、卸業者が温度、湿度、環境、すべてを完璧なまでにコントロールすることで得られる徹底、安定した肉の熟成状態にあります。マスター・パーヴェイヤーで行われているような行き届いた衛生管理や雑菌が入らないよう丁寧に行われる器具の消毒など、アメリカン・ビーフの熟成肉のおいしさは環境と卓越した技がつくりだす賜物といえるでしょう。





## 外資系企業御用達の 正統派ステーキハウス

### RUBY JACK'S Steakhouse & Bar

コンセプトは「ラグジュアリーを日常に」。世界的に有名なシドニーの「TETSUYA'S」のスーシェフやパークハイアット東京「ニューヨークグリル」料理長などを歴任したマッシュー・クラブ氏がシェフディレクターを務める正統派ステーキハウスです。上質なステーキの味と、モノトーン主体のスタイリッシュでありながら心安らげる空間に魅了され、外資系ビジネスマンや、レジデンスエリア在住の外国人ファミリーもよく訪れるそう。「アメリカン・ビーフを使ったステーキはとても人気が高い。400 g のボリュームでも脂身があっさりして食べやすいと好んで食べる方が多いです」(マッシューシェフ)



### Data

ルビージャックス ステーキハウス&バー

東京都港区六本木 1-4-5

アークヒルズ サウスタワー 2F

tel:03-5544-8222

11:00 ~ 14:30 L.O. (土日祝 ~ 15:00)

18:00 ~ 22:00 L.O. (日祝 ~ 21:00)

※店内のバーは ~ 26:00 (日祝 ~ 24:00)

無休

<http://rubyjacks.jp/>

01. 「アメリカ産プライムビーフ リブアイ (400 g)」 ¥8,500  
塩・こしょうのみのシンプルな味付けで、濃厚な揚げにんくんと楽しむステーキ。「アメリカン・ビーフはナッツのようなコクのある風味が特長」とマッシューシェフ。重めの赤ワインが進む! 02. 高い天井とテラス席、オープンキッチンも備えた開放的な空間。海外のレストランに来たような気持ちに。

# 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:Yukako Hiramatsu Text:Yoko Asano





# RESTAURANT GUIDE



## 「カリッとジューシー」 肉焼き名人ならではの味

IBAIA

「イバイア=川」の意味で、小さな川から始め、多くのお客様が集う大河のような店に育てたいと付けたものだそう。その言葉どおり、オープンから2年経つ今はさまざまなメディアで話題の人気のビストロになっています。目玉は同店の深味シェフが得意とする肉料理。大きなかたまり肉をそのまま、ダイナミックに炭火でじっくりと焼き上げます。人気はアメリカン・ビーフの特大Tボーンステーキ。深味シェフならではのセンスと技で、表面はカリッとほどよい焼き目、中は肉汁たっぷりの仕上がり！ 埼玉の自家農園から毎朝届く、甘い朝採り新鮮野菜もファンを惹きつけています。



### Data

イバイア  
東京都中央区銀座 3-12-5 1F  
tel:03-6264-2380  
17:00 ~ 22:00 L.O. 月曜休  
<http://www.ibaia-ginza.com/>

01.「アメリカ産Tボーンステーキ（約1kg）」¥11,900。ほぼ毎日オーダーが入り、月40本は出るという大人気メニュー。塩・こしょう、にんにくとタイムで風味付けし「炭火で一気に荒々しく火を入れ、加熱後は休ませず焼き立てをすぐに食べていただくのが僕のスタイル」（深味シェフ）02. スペースは小さめながら、各座席はゆったりくつろげるよう細かい工夫がなされている。



{ アメリカン・ミートストーリー }

# 健康なカラダは ヘルシーで安全な お肉から作られる

日英バイリンガルで、3児の父。  
多忙な毎日を楽しみながら  
タフに過ごすセイン・カミュさん。  
食には、一家言あるそうです。

Photos: Jun Hasegawa  
Cooking: Yusuke Hoshi (SØHOLM)  
Text: Tomoko Kawai

東京・天王洲のレストラン「スー  
ホルム」にて。オーガニックの  
アメリカン・ポークを使った自  
家製ハムやジビエなど肉料理が  
名物。この日はセインさんのリ  
クエストに応え、星友輔シェフ  
が特別メニューを作ってくれま  
した。天井が高く開放感あふれ  
る空間と洗練されたインテリア  
に、セインさんもリラックス。  
東京都品川区東品川 2-1-3  
tel: 03-5495-9475  
www.soholm.jp



家族でテーブルを囲み、  
一緒に食べて絆を強く！

「お肉、子どもの頃からずっと好きです  
ね。両親とも料理上手で、母は西洋料理担  
当。仔牛のレバーと玉ねぎのソテーをよ  
く作ってくれました。親父は好き焼きな  
どの和食が得意。今、自分の家族を持って、  
みんなで揃って食事をするをとても  
大切にしています。幼いときのおいしい  
思い出があるからね」とセインさん。

アメリカ生まれですが、幼いときにお  
母様が再婚したことから日本人のお父様  
をもち、そのお父様の仕事の都合で数カ  
国に滞在するという子ども時代を経験。

「アメリカ人？日本人？」と聞かれた  
ら、地球人！と答えるよ」と微笑みます。

小学校から高校までを日本で過ごした  
ため、和食も大好き。最近のお気に入り料  
理は「ゆかりごはんのアメリカン・ビー  
フロール」。塩、こしょうをしてフライパ  
ンでさっと焼いたアメリカン・ビーフの  
薄切り肉で、ゆかりを混ぜたおにぎりを  
巻きます。「家族でピクニックに行くとき  
にたくさん作るんだ。お肉に照り焼き  
ソースをからめて甘辛味にしてもおいし  
いよ。ビーフには火を通しすぎないこと



02



01

01 アメリカン・ポークのスペアリブをジンジャーやオニオン、パプリカなどたくさんのスパイスと黒糖でマリネして焼き上げた「テネシー BBQ ポーク」はアメリカでの学生時代を思い出す味。02「ゆかりごはんのアメリカン・ビーフロール」は、セインさんが家族のために作ることもある、簡単ごちそう料理。ボリュームも満点です。03「うーん、いいやわかさ！ 肉の甘みが伝わってくるね」とポークをパクリ。04 ゆかりの香りとアメリカン・ビーフの風味が、互いを引き立てます。05「スーホルム」はインテリアショップ「アクタス」が運営するレストラン。家具や小物類もこだわって選び抜かれた、贅沢な場所です。



05

04

03

## Thane Camus

セイン・カミュさん

ニューヨークに生まれ、幼い頃から世界各国で暮らす。6歳で来日し、日本の小学校、横浜のインターナショナルスクールを経てアメリカの大学へ。帰国後は俳優、タレントとしてメディアで活躍。2015年9月25日には新宿・ネイキッドロフトでトークイベントに出演。

は、子どもの頃から父となった今までずっと、セインさんのソウルフードです。

おいしくて安全なアメリカン・ミートは、子ども頃から父となった今までずっと、セインさんのソウルフードです。

「グリルの蓋をして、弱火で長時間焼くんだ。ほろりとくずれるほどやわらかくて、アメリカン・ポークらしい甘みと旨みがぎゅっしり。スパイスの配合は、友人がお父さんから教わった代々伝わるレシピだと聞いて、アメリカの食文化ってステキだな、と思いました」

18歳でニューヨーク州の大学に進学し、初めてアメリカで暮らし始めると、毎週末のように誰かの自宅でバーベキューパーティー。中でもテネシー州出身の友人の「テネシー・バーベキュー・ポーク」は忘れられない味だとか。

「グリルの蓋をして、弱火で長時間焼くんだ。ほろりとくずれるほどやわらかくて、アメリカン・ポークらしい甘みと旨みがぎゅっしり。スパイスの配合は、友人がお父さんから教わった代々伝わるレシピだと聞いて、アメリカの食文化ってステキだな、と思いました」

18歳でニューヨーク州の大学に進学し、初めてアメリカで暮らし始めると、毎週末のように誰かの自宅でバーベキューパーティー。中でもテネシー州出身の友人の「テネシー・バーベキュー・ポーク」は忘れられない味だとか。

「グリルの蓋をして、弱火で長時間焼くんだ。ほろりとくずれるほどやわらかくて、アメリカン・ポークらしい甘みと旨みがぎゅっしり。スパイスの配合は、友人がお父さんから教わった代々伝わるレシピだと聞いて、アメリカの食文化ってステキだな、と思いました」

18歳でニューヨーク州の大学に進学し、初めてアメリカで暮らし始めると、毎週末のように誰かの自宅でバーベキューパーティー。中でもテネシー州出身の友人の「テネシー・バーベキュー・ポーク」は忘れられない味だとか。

「グリルの蓋をして、弱火で長時間焼くんだ。ほろりとくずれるほどやわらかくて、アメリカン・ポークらしい甘みと旨みがぎゅっしり。スパイスの配合は、友人がお父さんから教わった代々伝わるレシピだと聞いて、アメリカの食文化ってステキだな、と思いました」

18歳でニューヨーク州の大学に進学し、初めてアメリカで暮らし始めると、毎週末のように誰かの自宅でバーベキューパーティー。中でもテネシー州出身の友人の「テネシー・バーベキュー・ポーク」は忘れられない味だとか。

「グリルの蓋をして、弱火で長時間焼くんだ。ほろりとくずれるほどやわらかくて、アメリカン・ポークらしい甘みと旨みがぎゅっしり。スパイスの配合は、友人がお父さんから教わった代々伝わるレシピだと聞いて、アメリカの食文化ってステキだな、と思いました」



## { 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

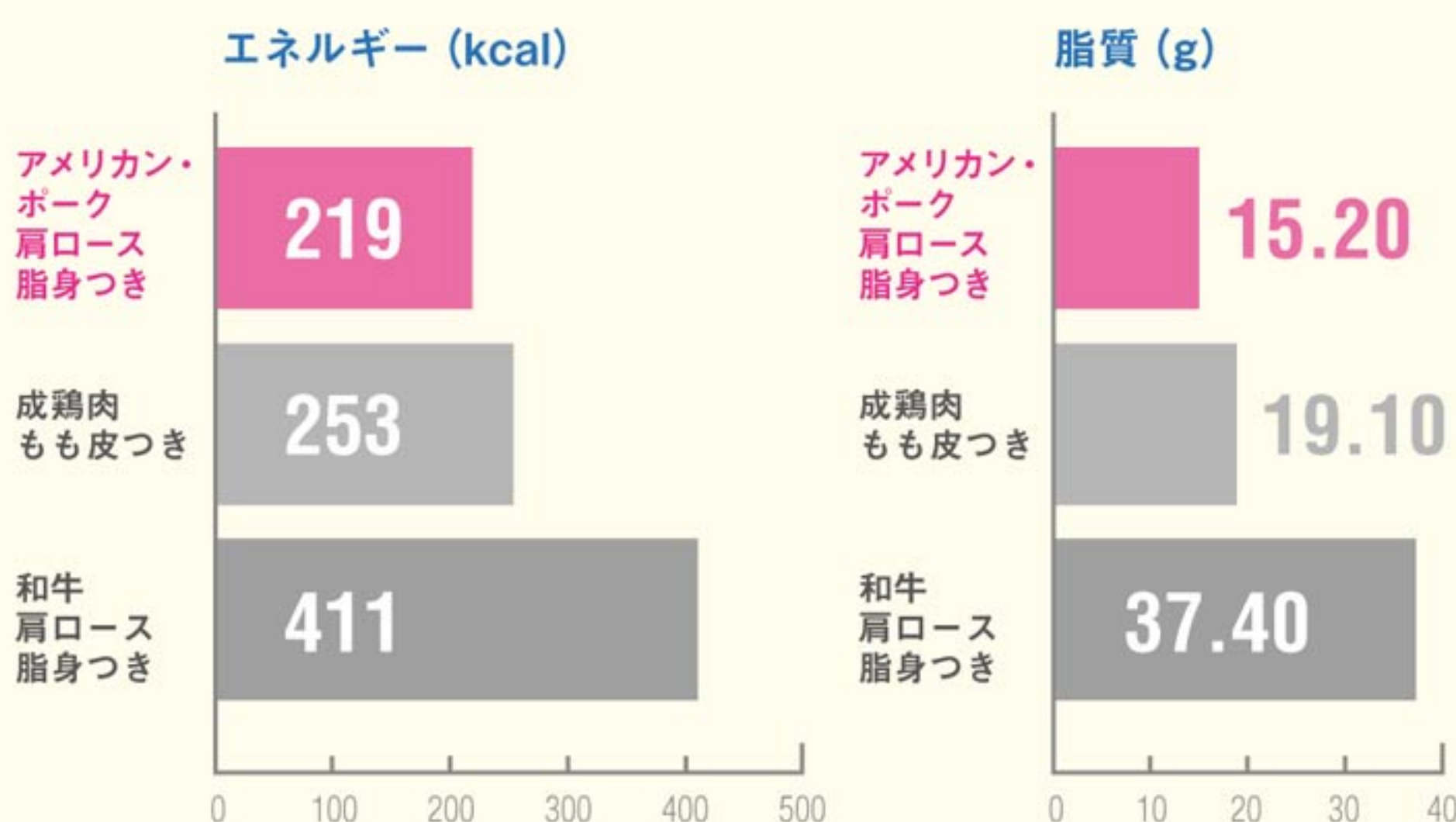
アメリカン・ミートをもっとおいしく、楽しく食べていただくために  
さまざまな疑問にお答えします。今回はアメリカン・ポークについてご紹介します。



## シニア世代はアメリカン・ポークをとるべき？

健康に長生きするために選んでほしい食材です。

いつまでもアクティブに動けるようにするには、体を支える筋肉をつくる良質なタンパク質を積極的にとることが大切です。おすすめなのが、タンパク質が豊富で低カロリーのアメリカン・ポーク。筋肉のほかにも皮膚、骨、血管などをつくるうえで欠かせません。体の動きに関わる筋肉、骨、関節などの運動器が衰え、要介護の原因となるロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防にも役立ちます。



アメリカン・ポーク：財団法人日本食品分析センター調べ  
国産成鶏肉、和牛：五訂増補食品成分表

肉を食べたいけど、  
太るのが心配。  
高タンパク、低脂肪の  
アメリカン・ポークがおすすめです。

アメリカン・ポークは高タンパク、低脂肪で低カロリー。基礎代謝が低下してくる中高年からシニア世代の方には、肥満予防にもつながり、栄養素を効率的にとれる食材です。ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> も多いので、疲れにくい体をつくれます。肉質もやわらかくジューシーなので、どんな料理にも合わせやすく、毎日の食卓に取り入れやすいのもうれしいところです。

## { インフォメーション }

# Information

## アメリカン・ビーフ&アメリカン・ポーク 公式サイトをご覧ください！

アメリカン・ビーフ&アメリカン・ポーク公式サイトでは、アメリカン・ミートのおいしさを引き出すレシピから、料理教室などのイベント情報、アメリカン・ミートを味わえる店の紹介まで、お得な内容が盛りだくさん。「Be&Po」のバックナンバーもご覧いただけます。日々の食事づくりに、ぜひご活用ください。

<http://www.americanmeat.jp>



## お肉好きなら要チェック！ アメリカン・ビーフ&ポーク 公式 Facebook

公式 Facebook「American Meat Land」では、アメリカン・ビーフ、ポークが当たるキャンペーンや楽しいイベントへのご招待など、アメリカン・ミートファン必見の情報がアップされています。「いいね！」を押して、ステキな情報をキャッチしましょう！ 楽しみながらアメリカン・ミートの魅力に触れていただけます。

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



# 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	石川屋	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	オーエムツーミート	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	ビッグリブ	Foods Market satake	フジ	藤三	富士シティオ株式会社	平和堂
マルエツ	丸久	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	石川屋	イズミ	イズミヤ	イトーヨーカドー	いなげや	エコス	オーエムツーミート	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	パワーズ	ピアゴ	ビッグリブ	藤三	ベisia	平和堂
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。

PRESENT



## アメリカン・ポークプレゼント！ 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・ポーク(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](mailto:be-po-club@americanmeat.jp)



