

Be&Po

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

vol. 49

みんなが集まる
肉×パーティー





Beef



アメリカン・ビーフステーキ
ブルーチーズソース
じゃがいものローズマリー風味



→ Page

7

arty
Ideas



PORK, PUMPKIN, SWEET POTATOES
IN BAKED SPRNG ROLL WRAP

アメリカン・ポークと
あさりの煮込み



→ Page

8



Pork

Be&Po Taste of America
ビー・アンド・ポ

Cover.

今号の特集は「みんなが集まる 肉×パーティ」。家族や友人が集まるときにぴったりの、華やかなアメリカン・ミートメニューをご紹介します。いつもと少しテーブルセッティングを変えるなどパーティの雰囲気を楽しみながら、アメリカン・ビーフとポークが主役の料理を作ってみませんか？



<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



vol. 49

ENJOY AMERICAN BEEF & PORK

CONTENTS

{ 特集 }

Page

4

みんなが集まる 肉×パーティー

CHIEKO HASEGAWA



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
ラジオパーソナリティ・クリス智子さん

Page 22 アメリカン・ミート
インフォメーション



ビーフ編



{ 特集 }

みんなが集まる肉×パーティ

アメリカン・ビーフ & ポークは、パーティメニューにおすすめです。
おもてなし用の肉料理とホームパーティの演出法について
料理研究家の長谷川智永子さんに教えていただきました。

Photos:Gorta Yuuki Styling:Makiko Iwasaki Cooking:Chieko Hasegawa Text:Akiko Kawagoe



01. しっとりした肉質のアメリカン・ビーフのサーロインは、パーティで大活躍。豪快に盛りつけるのもポイント。付け合わせにローズマリーと焼いたじゃがいもを添えて。02. ゲストが自由にとれるように器やカトラリーを出しておくで便利。

アメリカン・ビーフを贅沢に味わう
パーティメニューの作り方

「アメリカン・ミートは、誰もが食べやすく味わい深いので、カジュアルに楽しむパーティメニューにはとても便利な食材です」と、長谷川智永子さん。「特にアメリカン・ビーフは、思った以上にあっさりしていて、やわらかいのでいろいろな食材や料理に合わせやすいですね」

豪快に焼いてよし、コトコト煮込んでよしの肉質は、赤身肉ならではの利点だと話します。

「霜降りの脂が多いお肉には、フレンチで使うような濃厚ソースは合いません。その点、アメリカン・ビーフは、さっぱりしていながら肉本来の味わいが楽しめるので、少しくせのあるチーズを使ったソースなどにもぴったり」
かたまりのまま焼いて旨みを閉じ込めたサーロインステーキには、ブルーチーズをブレンドしたソースをかけながらいただきます。

「アメリカン・ビーフの肩ロースは、ジューシーな肉質を生かしてタコスにしてみました」。トルティーヤからあふれるアメリカン・ビーフが贅沢でパーティを盛り上げてくれそうです。

Meet American Meat

Beef



Chieko Wasegawa 長谷川智永子さん

料理研究家。フランスに料理修業後、帰国。2004年「レベックファン」を設立。フランス料理の自由さの中に、日本文化の季節感やおもてなしの心を取り入れた料理教室を主宰。また、レストランや企業に向けた食の企画・プロデュースを行うかたわら、出版メディアなどで幅広く活躍。

Meet American Meat Beef

挽肉はあえて使わずに肩ロース肉で高級感のあるタコスに。
自家製のワカモレやサルサなど見た目も華やかなソースも決め手です。

アメリカン・ビーフの タコス

《材料》4人分

アメリカン・ビーフ 肩ロース薄切り肉
(1cm幅に切る) 200g
にんにく (みじん切り) 1片
玉ねぎ (薄切り) 1/4個 (50g)
A { チリパウダー 小さじ1
カイエンヌペッパー 小さじ1/4
オレガノ 小さじ1/4
パプリカ 小さじ1/2
クミンパウダー 小さじ1/2
塩、黒こしょう 各少々
オリーブオイル 適量

トルティーヤ 適量
グリーンリーフ、ミントなど (好みの葉野菜)
..... 各適量

ワカモレ

アボカド (角切り) 1個 (145g)
ライムジュース 大さじ2
香菜 (みじん切り) 大さじ3
塩 適量

サルサ

ミニトマト (角切り) 10個 (100g)
パプリカ (角切り) 小さじ1/4
玉ねぎ (みじん切り) 10g
カイエンヌペッパー 小さじ1/8
塩 適量

サワークリーム 適量

《作りかた》

1. アメリカン・ビーフは、1cm幅に切る。ワカモレとサルサのソースは、それぞれ材料をすべて混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかけて炒める。色づいてきたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、1の肉を加えてしっかりと火を通し、Aと塩、こしょうを順に加える。
3. トルティーヤをフライパンで軽く焼き、グリーンリーフなどをのせ、2とワカモレ、サルサ、サワークリームなどをのせていただく。好みにライムを添える。





肉汁があふれるサーロインステーキに
香り高いブルーチーズソースをからめて。
絶妙な火入れ加減は、表面をしっかり焼いて
十分に休ませることで失敗しません。

《 アメリカン・ビーフステーキ ブルーチーズソース じゃがいものローズマリー風味

《 材料 》 4人分

アメリカン・ビーフ サーロイン

..... 1枚 (600g程度、厚さ3～4cm)
にんにく (皮をむいて半分に切る) 2片
コニャック (または白ワイン) 大さじ4

ブルーチーズソース

ロックフォールチーズ
(他の青カビ系のチーズでもよい) 40g
バター 10g
生クリーム 100cc
塩 適量

黒こしょう 適宜

付け合わせ

じゃがいも (皮付きのまま輪切り) 4個
ローズマリー (刻む) 2枝
にんにく 1片
オリーブオイル、塩 各適量

《 作りかた 》

1. アメリカン・ビーフは、にんにく、コニャックとともにビニール袋に入れて1時間ほど室温で漬け込む (この間に付け合わせを作るとよい)。
2. 1の漬け汁をよく切り、軽く肉に塩、こしょうをする (漬け汁とにんにくは取っておく)。
3. フライパンをよく熱して肉の脂身から焼き、表面と裏にそれぞれ強火で焼き色をつける (脂が出てきたらフライパンを傾けてキッチンペーパーでこまめに取る)。再び表裏、各1分半焼いたら肉を取り出し、アルミ箔で覆って焼いた時間と同じだけ休ませる。

4. ソースを作る。チーズはバターと一緒にフォークで粗めにくずしておく。3のフライパンの余分な脂をキッチンペーパーで取り、2の漬け汁とにんにくを戻し入れて肉汁と合わせたら、生クリームを加えて沸騰させ、チーズとバターを加えて混ぜ溶かす。にんにくは取り出し、塩で調味する。
5. 肉を切り分けてじゃがいもとともに盛りつける。ソースや好みで黒こしょうをかけながらいただく。

付け合わせ (じゃがいものローズマリー風味)

じゃがいもにオリーブオイルをからめてにんにくとともに耐熱皿に並べ、ローズマリーを散らす。180℃のオーブンで20～25分、焼き色がつくまで焼き、仕上げに塩で調味する。

アメリカン・ポークの旨みを 最大限引き出す、だし使い

今回のパーティフードのポイント
を長谷川さんにたずねてみると「さまざまのだしを重ねるところ」とおいしさの秘密を教えてくださいました。

「ポークの肩ロースの煮込みにあさりを使ったのもその理由です。アメリカン・ポークのやさしい甘みと旨みが、滋味あふれるあさりだしとよく合うのです。だしも単体ではなく、複数合わせた方が味わい深く仕上がるというよい例ですね」

同じく、バックリブを使った煮込み料理には、鶏のだしをブレンド。バックリブの骨から出る旨みと骨付きならではのゴージャス感ほパーティのテーブルを盛り上げます。

パーティメニューを考えるとときは、季節感も大切だと話す長谷川さん。「せっかく四季のある日本にいますから旬の味を楽しみたいものです」まるで焼き菓子のようにかわいらしい春巻きは包みの中を開けると、ジューシーでさっぱりとした角切りのロースと、季節を感じさせるさまざまな食材が顔を出して、見た目も食感もワクワクする一品です。

アメリカン・ポークとあさりのだしで洋風肉じゃがに。
ダブルのだしをたっぷり吸った、後引く味わいです。

◀ アメリカン・ポークとあさりの煮込み

《材料》4人分

アメリカン・ポーク 肩ロース	白ワイン	50cc
500g	タイム	適量
あさり（砂出しする、むき身でもよい）	ローリエ	1枚
300g	ブロッコリー（小房に分けて塩茹でする）	1個
にんにく（みじん切り）	カリフラワー（小房に分けて塩茹でする）	1/2個
2片	オリーブオイル	適量
玉ねぎ（みじん切り）	塩、こしょう	各適量
1個（160g）		
じゃがいも（皮付きのまま輪切り）		
4個		

《作りかた》

1. アメリカン・ポークは、塩をすり込んで一晩冷蔵庫におく。室温に戻し、キッチンペーパーで水気を拭いたら約2cm厚さに切り、軽く塩、こしょうをして小麦粉（材料外）をまぶす。
2. 蓋つきの鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら1の肉を焼き色がつくまで炒めて取り出す。
3. 玉ねぎを炒め、じゃがいもを加えて端が透明になるまで炒めたら白ワインを加え、1/3量まで煮詰める。
4. 水400mlを加えて沸騰したらあさりを入れて蓋をし、口が開いたら取り出し、飾り用の8個分以外は殻から身を外し、身を戻し入れる。
5. 2の肉を加えて再び沸騰したらアクをとり、タイム、ローリエを加えて蓋をして40分、弱火で煮込む。
6. ブロッコリー、カリフラワー、飾り用のあさりを戻し入れて温め、塩とこしょうで調味する。



Meet American Meat
Pork





Meet American Meat Pork



春巻きの皮全体にオリーブオイルを塗って巻きやすくする。具をのせて茶巾のように皮をひだ状に折り込み、端を楊枝などで留めて。

カリッと焼いた春巻きの中には、
ジューシーなアメリカン・ポークと根菜などがゴロゴロ。
りんごの甘さとポークの旨みが絶品です。

☆ アメリカン・ポークと りんご、根菜の春巻き包み

《材料》2～3人分

アメリカン・ポーク ロース
..... 180g
りんご（紅玉）
..... 1と1/2個（120g）
かぼちゃ 1/8個（50g）
紫芋（またはさつまいも）
..... 1/2本（50g）
バター 20g
メープルシロップ 大さじ1

カシューナッツ 大さじ2
オールスパイス
（または黒こしょう）..... 少々
ナツメグ 少々
ローズマリー（刻む）..... 1枝
塩 少々
春巻きの皮 8枚
オリーブオイル 適量

《作りかた》

1. アメリカン・ポークは1cm程度、りんごは5mmの角切りにする。かぼちゃと紫芋は1cm角に切り、蒸して火を通しておく（電子レンジで加熱してもよい）。
2. フライパンにバターを入れ、肉を加えて軽くソテーしたらメープルシロップを加え、残りの1とカシューナッツ、スパイス類、ローズマリーを加えて塩で調味する。
3. 春巻きの皮を広げてオリーブオイルを全体に塗ったら2の具をのせて包み、楊枝で端を留める。
4. 天板にクッキングシートを敷き、3を並べて180℃のオーブンで5分ほど、焼き色がつくまで焼く。

フランスの古典料理、子羊の骨付き背肉の白ワイン煮込み「シャンヴァロン」をやわらかく旨みたっぷりで食べ応えのあるバックリブでアレンジ。
手軽なのに本格的な味わいが魅力です。

» アメリカン・ポーク バックリブのシャンヴァロン

《材料》4人分

アメリカン・ポーク バックリブ	7本
玉ねぎ（薄切り）	400g
にんにく（皮付き）	4片
白ワイン	100cc
じゃがいも（皮をむいて輪切り）	800g
チキンブイヨン（市販の鶏がらスープでも可）	300～400cc
ローリエ	1枚
塩、黒こしょう	各適量
オリーブオイル	適量

《作りかた》

1. 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、アメリカン・ポークを入れて塩、こしょうし、表面を焼いて一度取り出す。
2. 余分な脂をキッチンペーパーで拭き、玉ねぎとにんにくを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら白ワインを注ぎ、沸騰させてアルコール分を飛ばしつつ、鍋に残った肉の旨みをこそげながら混ぜ合わせる。白ワインが1/3くらいの量に煮詰まったら玉ねぎを取り出し、1の肉を戻し入れ、玉ねぎをその上にかぶせる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、まわりが透き通るまでじゃがいもを炒めて塩、こしょうする。2の玉ねぎの上に並べ、温めたチキンブイヨンをひたひたに注ぎ入れてローリエをのせる。
4. 180℃に予熱したオーブンで1時間半くらい焼く（焦げが早い場合はアルミ箔を覆って調整する）。焼き上がった器に取り分け、好みに黒こしょうをかけていただく。





01.

02. ペーパーナプキン

紙のナプキンは、デザインや色違いのものをいくつか用意しておくとう便利。紙製なら使い捨てできるので、ゲストも気兼ねなく使えます。パーティのテーマカラーを決めてナプキンの色を合わせれば、自然とテーブルコーディネートも決まります。

03. フラワー

季節の花をさり気なく花瓶に挿してウェルカムフラワーで演出しましょう。飾り方は、大輪の花を1本だけ中央に挿し、周りに小ぶりの花などをあしらうとバランスがよくなります。花の色もパーティのテーマカラーと合わせると上質な仕上がりになるのでおすすめです。

02.



03.

01. ウェルカムドリンク

ゲストが自由に飲める、カラフルなウェルカムドリンクを用意しておくと、気軽に楽しい雰囲気になります。写真はハーブティーにコーディアルシロップを混ぜたもの。フルーツもプラスして華やかに。美しいドリンクサーバーは、「スガハラガラス」製。

パーティのアイデア

ホームパーティを華やかに演出する
アイデアを長谷川さんに教えてもらいました。

Party Ideas

肉料理おすすめグッズ

パーティ用の肉料理でよく登場する
長谷川さんのお気に入り道具をご紹介します。

01. ムーヴィエール ブラオーバルパン

マトファー社が扱う「ムーヴィエール」シリーズ。熱伝導のよい銅製で、すばやく食材に火が入るのが特徴。楕円形なので、かたまりの肉をまるごとソテーするときにも重宝する。純銅製の美しい光沢感は、そのままテーブルに出しても華やかに。

02. ムーヴィエール ミニキャセロレット

同じく、マトファー社が扱う「ムーヴィエール」シリーズの小鍋。肉料理のソースはもちろん、デザート用ソースや少量の料理に最適。おもてなしの肉料理の横にソースを添えても美しい。鉄鋳物ハンドルが手になじみやすく持ちやすい。

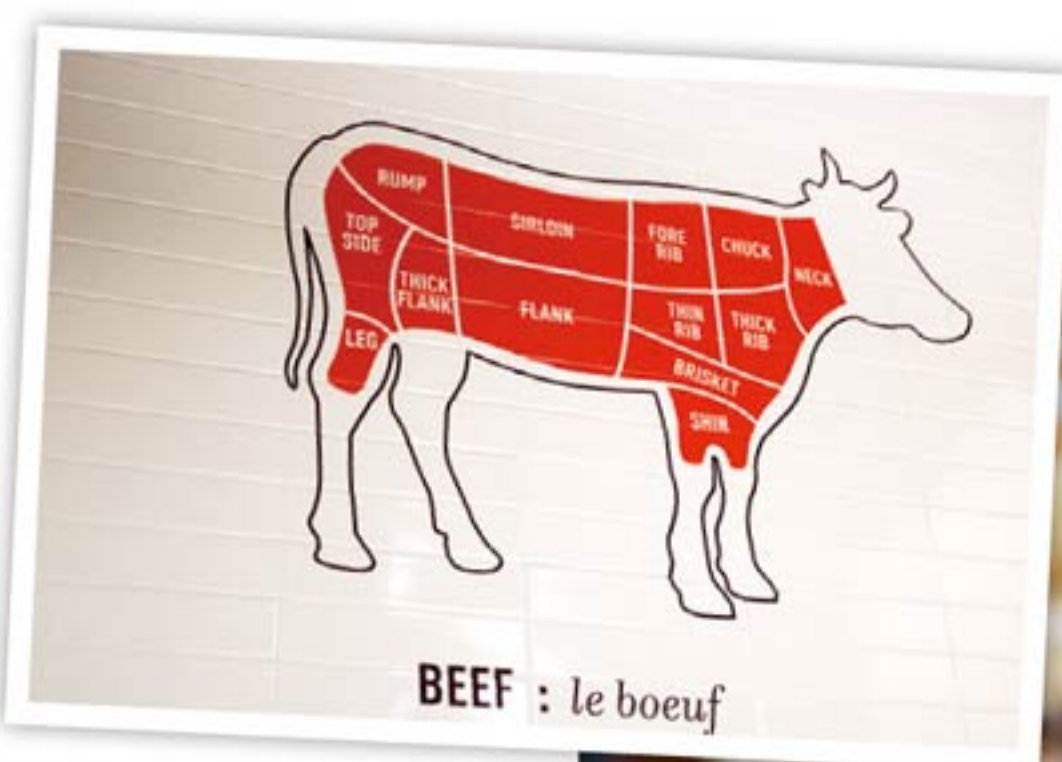
03. デバイヤーのフライパン

フランス、デバイヤーの鉄製フライパンは、愛用品のひとつ。「頑丈で厚みがあるので火の通りがとてもいい。ステーキなどを焼いてもきれいな焼き色がつきます。フランスで購入したもので、15年くらいのお付き合いですね」

04. サービングナイフ&フォーク

南フランスで購入したというアンティークのサービングナイフとフォーク。マットな質感が美しい逸品です。「アンティークが豊富に揃う市場で一目惚れしたセットです」。ローストビーフなどかたまりの肉料理を切り分けるのに便利。





01



02

01 壁には部位の描かれた牛のイラストが。02 レストランで食べられるアメリカン・ビーフのプレートの数々。焼き加減はもちろん、部位によっての調理の仕方、味わいのバリエーションなど、牛肉のおいさを引き出してくれるものばかり。03 気軽に食べられるイートイン・スペースもある。

Data :
LE DISTRICT
225 Liberty Street
New York, NY
212-981-8588
<http://ledistrict.com>



03

SHOP & RESTAURANT 編



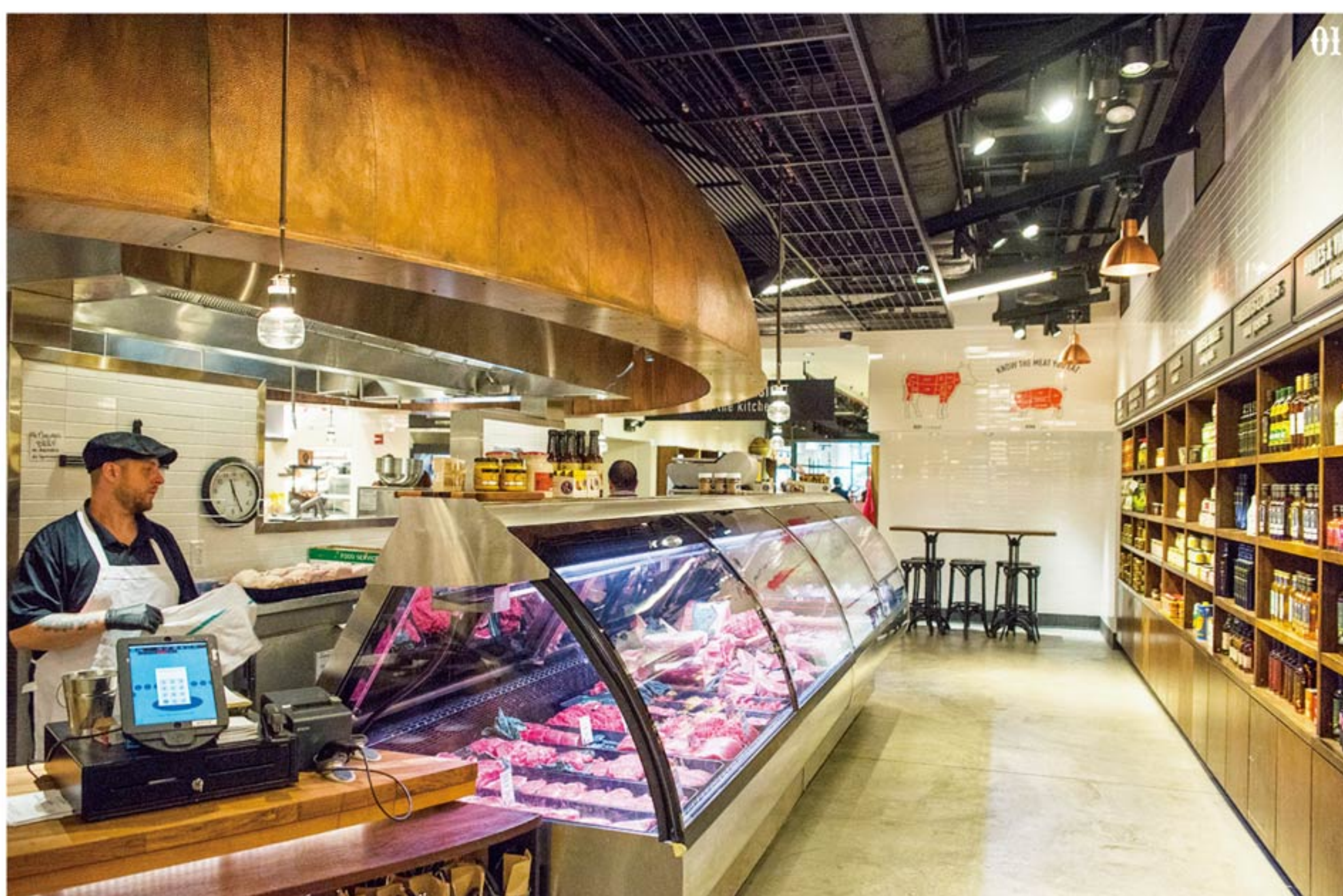
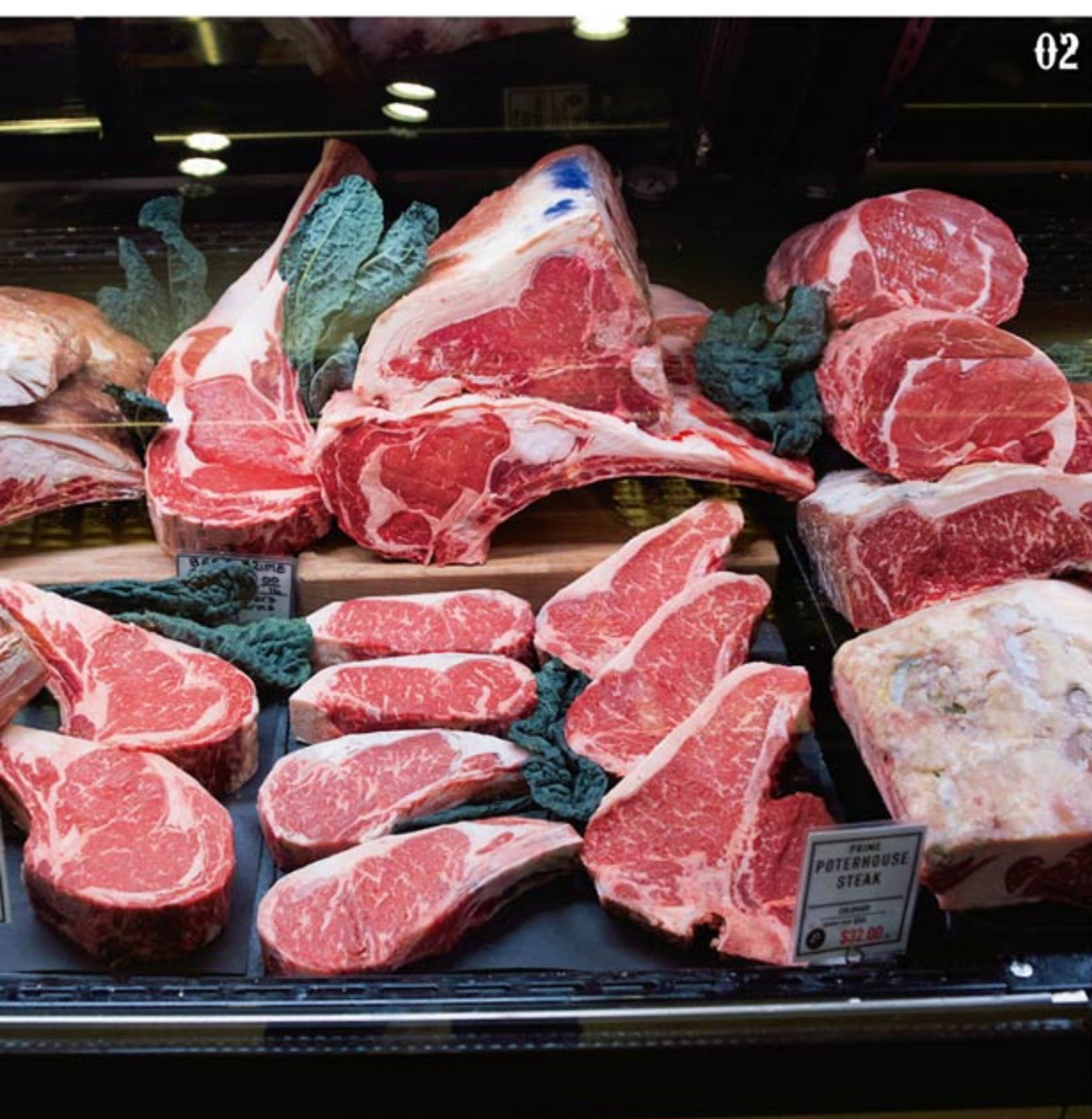
REPORT FROM USA



アメリカン・ビーフ現地レポート

ニューヨークから発信されるフードクリエーションには、今や世界が注目。
今回は最先端のスポット「ル・ディストリクト」をご紹介します。

Photos:Gorta Yuuki Text:Satoko Fujisaki



01,02 精肉コーナー。珍しい部位をはじめ、美しくカットされたアメリカン・ビーフがブロックで整然と並べられています。向かいにはスパイスラック。自宅での調理にいろいろトライしたくなります。03 精肉コーナーに併設しているカウンター。購入したものをこちらで焼いてもらい食べることができます。04 新鮮な赤身肉が入ったときのみ注文可能な「ステーキタルタル」。スパイスの使い方が絶妙です。

アメリカン・ビーフの プレゼンテーションは奥深い

アメリカの先進都市と呼ばれている地域の人々はファッションだけではなく、食に対しても常に高い意識を持っています。特にニューヨークは人種の坩堝、と呼ばれているほど世界中から人々がやってくる都市。同じ食材でも、さまざまな国の料理スタイルで楽しむことができる、奥深い食文化のある街です。

そんななかでもやはり不動の人気を得ているのはアメリカン・ビーフ。諸外国のレストラン、もちろん日本料理店でもアメリカン・ビーフを掲げたメニューが必ずあります。それはレストランのバリエーションがあるだけ、メニューもある、ということ。日本ではお目にかかれない味わいのものもたくさんあるのです。

そのハイレベルなアメリカン・ビーフの世界に、これぞ！というスポットがオープンしました。スーパーマーケットとレストランが一緒になった施設です。よくあるスーパーマーケットではなく焼きたてのパン、シーフード、肉、調味料、フルーツ、とそれぞれ選び抜かれたアイテムが揃っています。特に肉、なかでもアメリカン・ビーフは部位別の種類が豊



05 根強い人気の「アメリカン・ビーフバーガー」。定番のフレンチフライも付いてきます。06 アメリカン・ビーフの美味しさは無限大。部位によって調理方法も変わってきます。「赤身肉のグリル」もお皿ではなくグリルパンなどに盛りつけるとおいしさが際だって感じられます。07 ヨットハーバーに向かってあるオープンテラスシート。08 カットされた「赤身肉と野菜のグリル」。シンプルな塩こしょうの味わいが肉の旨みを引き立てています。

富。しかも細かい解説付きで提供されています。何十年も仕入れを担当しているビーフマスターが熟成具合も含め、肉を選んでいなのです。その脇には購入したアメリカン・ビーフを焼いてもらい、その場で食べることができるカウンターも。また、店内にはカジュアルフレンチのレストランもあります。精肉コーナーでアメリカン・ビーフを購入し、自分の好みのスタイルを伝え、シェフが料理を作ってくれるのです。まさにオーダーメイド・ビーフメニューの完成。なかなか経験できない世界です。

料理が好きな方なら、「ル・ディストリクト」にあるレストランと同じ食材を自分流にアレンジして自宅で食事、ということが可能です。まずはこちらで気になるメニューを召し上がるのがおいしさのヒントにつながります。意外な食材の組み合わせ、料理の盛りつけ方など本当にスタイリッシュ。食べることへのワクワク感も伝わってきます。

グランドオープンして1年弱。口コミの威力はすさまじく、今や最もホットなスポットになった「ル・ディストリクト」。ニューヨークを訪れた際は、この最新のアメリカン・ビーフの世界を探访するのがおすすめです。



神楽坂カルネヤと さの萬の究極のコラボ店

CARNEYA SANOMAN'S

神楽坂で大人気の“肉”イタリアン「カルネヤ」の高山いさ己シェフが、肉仕出し店「さの萬」と組み、2015年1月にオープン。もともと浅草の老舗焼肉店を実家に持つ高山シェフ。そんな肉のスペシャリストが「衝撃を受けた旨さ」と言う、さの萬の熟成肉を毎日堪能できる店とあって、肉好きで日々賑わっています。今回は珍しいアメリカン・ビーフのハラミのフリットをご紹介します。衣を付け油で揚げた300gの肉は意外にもさっぱり軽い味わいです。「アメリカン・ビーフはたくさん食べてももたれない、と肉好きのお客様に非常に喜ばれています。特にこのハラミは旨みが凝縮して人気です」(高山シェフ)



Data

カルネヤサノマンズ
東京都港区西麻布 3-17-25
tel: 03-6447-4829
11:30 ~ 14:00 L.O.
18:00 ~ 21:30 L.O. (土 17:30 ~ 21:00 L.O.)
日曜・月曜ランチ休
<http://carneya-sanomans.com/>

01. 内臓肉であるハラミ独特の旨みが奥からどんどん湧き上がり「さすが肉焼きのプロの味」と唸るおいしさ。野菜だけを10時間煮詰めたシンプルなソースもフリットの味わいを引き立てる。「US牛ハラミのフリット(約300g)」¥5,500 02. 落ち着いてくつろげる大人の空間。ワインの種類も豊富で、肉料理とともに味わえる。



{ 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・ビーフを楽しむ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



銀座でもローマのように 気軽に上質なステーキを

Er bisteccaro dei magnaccioni

イタリア・ローマで6年間シェフとして働き、帰国後は、代官山「EATALY」の総料理長も務めた山崎夏紀シェフの店。ローマ在住時、ステーキは1人で1kgをペロリと食べていたそうで「現地同様、都内でも気軽に日常的に肉を食べられる店を」と創業したのが始まりです。目玉メニューはアメリカン・ビーフのTボーンステーキ。山崎シェフが芸術的に焼き上げるステーキの味わいに「肉の概念が変わった」「イタリアで食べたステーキよりも格段においしい」と絶賛する声は絶えません。「アメリカン・ビーフは赤身肉ながら、ほどよく脂もあり、お客様にとっても好まれています。食べやすく、僕がイタリアで食べていた肉に近いですね」(山崎シェフ)



Data

エル ビステッカーロ デイ マニャッチョーニ
東京都中央区銀座 3-9-5 伊勢半ビル B1
tel: 03-6264-0457
11:30 ~ 14:30 L.O.
18:00 ~ 23:00 L.O.
月曜休
<http://bisteccaro.tokyo>

01. 「日常的にステーキを」がコンセプト。高温で表面はカリッと香ばしく、中はじっくりと火を入れてしっとり焼き上げる。「Tボーンステーキ(1kg〜)」¥8,000 ~ 02. カジュアルな空間で、「プラチナビーフサーロインステーキ」100g/¥950 (300g〜)、カルボナーラなど本場ローマの味をたっぷりと楽しめる。



American Meat Story

{ アメリカン・ミートストーリー }

アメリカン・ミートを モリモリ食べて、 いつもパワフル!

やわらかい語り口と軽やかなトークが
人気のクリス智子さん。
プライベートでは、大のお肉好き!
元気とキレイの秘密を聞きました。

Photos: Kazue Shibuya
Cooking: Yuki Kimura
Text: Tomoko Kawai
Hair&Make-up: RYOO

01 アメリカ・フィラデルフィアで過ごした少女時代。お母様、妹さんと一緒に食卓を囲んでパチリ。
クリスさんは洋食党、妹さんは和食派と、食の好みは違っても、お肉が好きなのは一緒だったそう。
02 クリスさんが自宅でもよく作るという「アメリカン・ポークのバルサミコソース」と「アメリカン・ビーフのグリルドステーキ」。アメリカン・ミートを前に「食べたい!」とにっこり。

みんなでお肉を食べて
幸せな時間をシェアする

「アメリカン・ビーフとポークはすごく好きで、よく食べるんですよ。まさに私のパワー源。お肉とワインが好きな人はみんな、エネルギーで元気ですね」
可憐な雰囲気とやさしい声が魅力のクリス智子さんは、華奢な体型ながら小学生の頃からビーフステーキ300gをペロリと平らげていた(ー)という逸話の持ち主。ハワイやフィラデルフィアで過ごした子ども時代には、アメリカン・ビーフの赤身肉の旨みとやわらかさ、アメリカン・ポークのくせがなくジューシーなおいしさを存分に楽しんでいました。
「クリスマスなどで親戚や友人が集まると、必ずステーキ。アメリカでは、みんな一緒に料理をしていました。お肉の色、火の熱さ、漂ういい香り…。五感と食欲が刺激されて、一体感が生まれる。そしてみんなで食卓を囲んで、おいしいアメリカン・ビーフのステーキと一緒にハッピーをシェアするんです。そこが肉料理の醍醐味ですよ」。そんな幸せなテーブルが、クリスさんの原風景。家庭を持った今では、ホームパーティや普段

03 厚切りのアメリカン・ポーク肩ロース肉をソテーし、はちみつとバルサミコを煮詰めた甘酸っぱいソースをたっぷりかけた「アメリカン・ポークのバルサミコソース」。肉の表面をこんがり焼いてから、弱火で蒸らすように中心まで火入れするのがコツです。04 アメリカン・ポークは肉質が細やかで、しっとりジューシー。かむと旨みと肉汁があふれ出します。05 06 厚切り肉のステーキは、クリスさんがアメリカに住んでいた頃から大好きだった料理のひとつ。「これを味わうと、NYのダイナーで街のネオンを眺めて食べた記憶がよみがえります！」



04



05



06

Chris Tomoko

クリス智子さん

アメリカ人の父、日本人の母のもと、アメリカと日本の各地で育つ。上智大学卒業後、ラジオパーソナリティのほかラジオ、テレビ、CMナレーションなど多方面で活躍。現在はFM局 J-WAVE の「atelier nova」(土曜 12 時～)、「CREADIO」(日曜 21 時～)でナビゲーターを務めている。

の食事で得意の肉料理を披露しています。「アメリカン・ポークのバルサミコソース」は、ポークをソテーし、煮詰めたバルサミコをかけた一品。しょうが風味でアレンジすることもあったか。「アメリカン・ビーフのグリルドステーキ」は、シンプルに焼いて塩とレモンで食べるのも好みだそう。「焼くだけでごちそうになるのが、アメリカン・ミートのいいところ。お肉そのものを味わうのが好きです」クリスさんが長年続けているラジオやテレビの現場は、想像以上に体力勝負。早朝や深夜の仕事も多いですが、ストイックな食事管理はしていません。「ビーフ・ポークをしっかりと食べて、大好きなワインを飲めば大丈夫。赤身肉のアメリカン・ミートは良質なタンパク質が豊富で、低脂肪・低カロリー。たっぷり食べても、太らないですよ」。チャーミングな笑顔からあふれ出るエネルギーの源は、やはり肉料理。アメリカン・ミートへの愛は、深まるばかりです。

{ 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

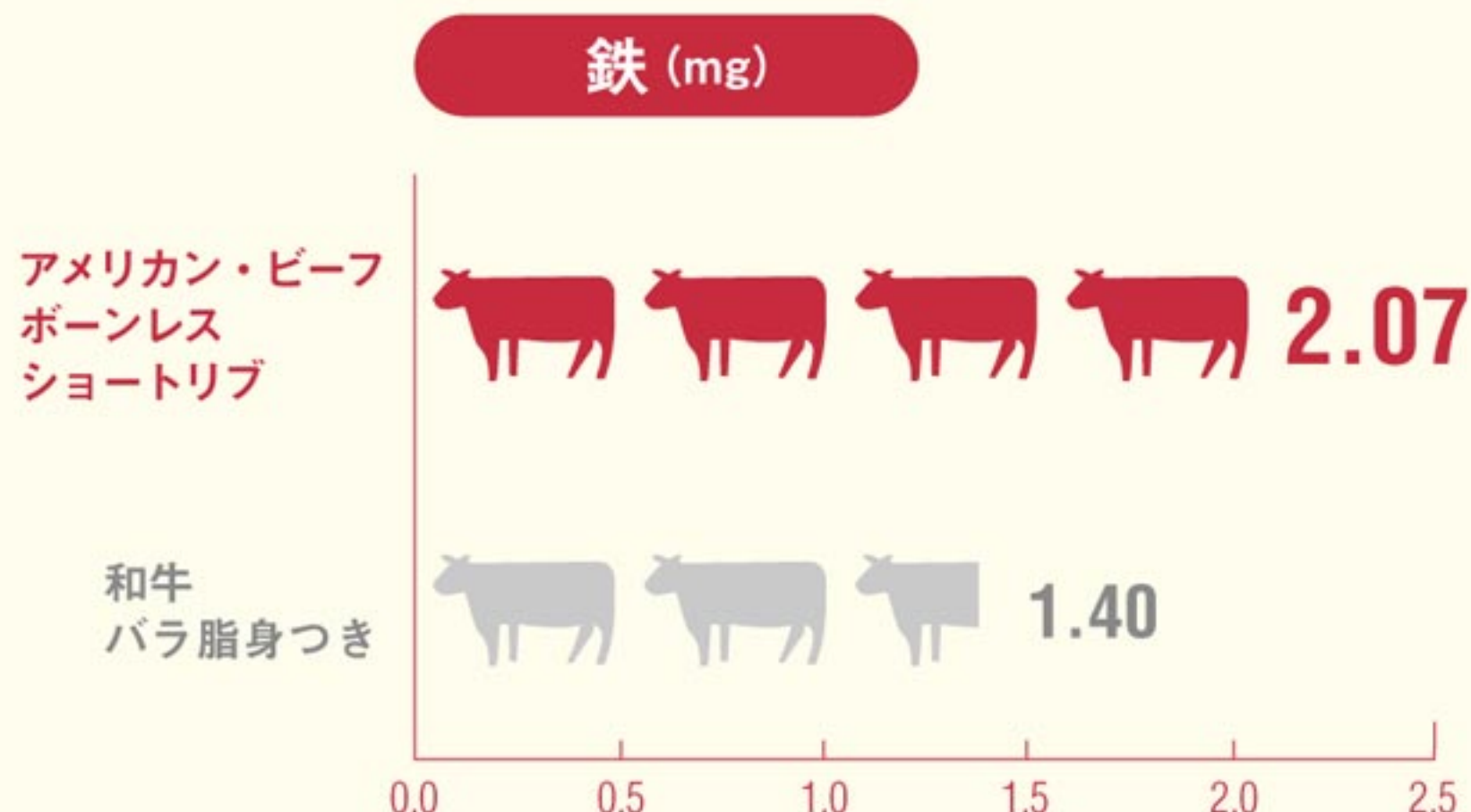
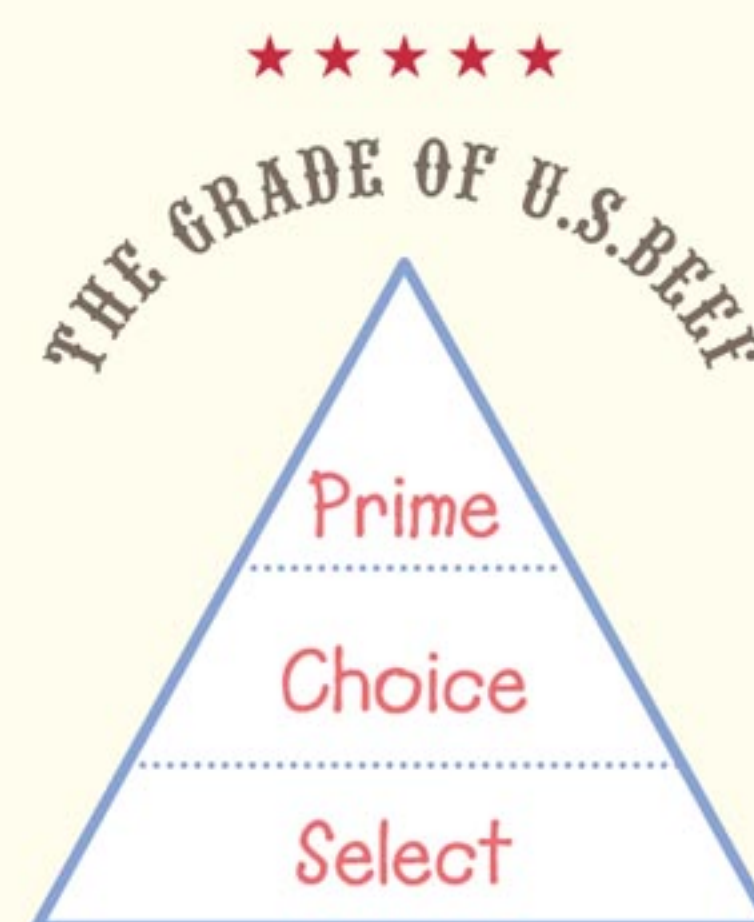
アメリカン・ミートをもっとおいしく、楽しく食べていただくために
さまざまな疑問にお答えします。今回はアメリカン・ビーフについてご紹介します。



★ プライムやチョイス、どういう意味があるの？

★ アメリカン・ビーフには等級が定められています。

アメリカでは政府（米国農務省）の格付検査官により、ビーフの等級が定められ、4つの要素（牛の種類、成熟度、霜降りの入り具合、性別）から格付けされます。日本に入ってきているアメリカン・ビーフの格付けはプライム、チョイス、セレクトの3種類が主流。プライムは全体の約5%しかとれない最高級のアメリカン・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抜群です。チョイスはサシ、味わい、やわらかさが適度にあり、プライムよりもリーズナブル。セレクトは赤身がより多く、しっかりした肉質を好む方に合ったビーフです。



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

★ アメリカン・ビーフは貧血にもいいって本当？

★ 女性やシニアの方には特に多くとっていただきたい食材です。

女性に多く見られる貧血や鉄欠乏。妊娠や出産をきっかけになることもあります。鉄分は体の中でつくることができないため、食事からとることが大切です。アメリカン・ビーフには和牛に比べて約1.5倍の鉄分が含まれており、なかでもアメリカン・ビーフに多く含まれる「ヘム鉄」は野菜や海藻類に含まれる「非ヘム鉄」の5～10倍吸収されやすいのです。貧血気味の方や体力低下が気になるシニアの方にもぴったりの食材です。

{ 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 <http://www.americanmeat.jp>

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。



アメリカン・ビーフ&ポーク 公式 Facebook 「いいね！」を押して お得な情報をチェック！

<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



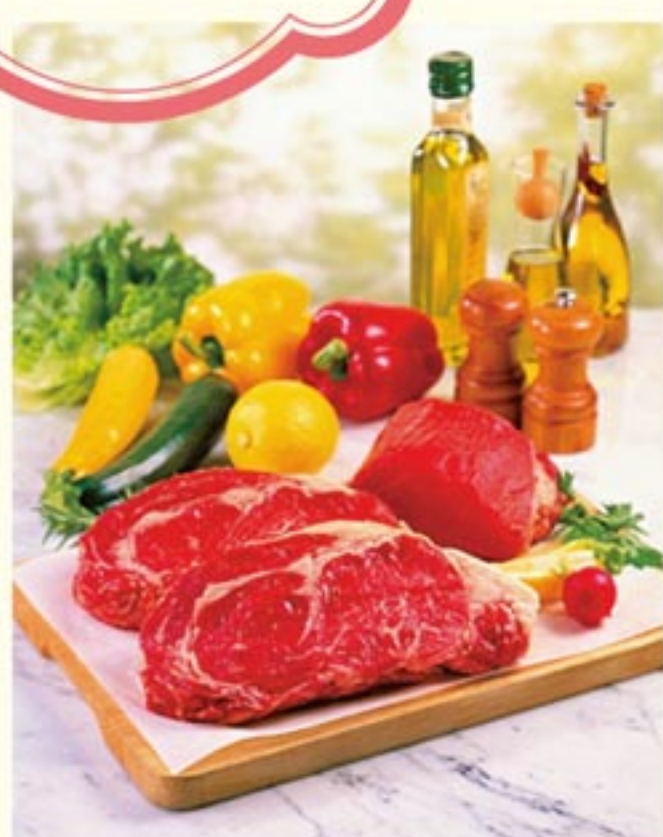
アメリカン・ポークが買えるお店



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。

PRESENT



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。3か月ごとに抽選し、ご当選者に発送いたします。

* 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

