

Be&Po

Taste of
America
ビー・アンド・ポ

失敗なし!
の定番肉料理

The 50th
Special issue

ローストビーフの
野菜巻き

Page 7

Arrange

レシピ

アメリカン・ビーフ
肩ロースのローストビーフ

Be&Po Taste of America
ビー・アンド・ポ

今号の特集は「失敗なし!の定番肉料理」。アメリカン・ミートのおいしさ、楽しさをお伝えしてきた「Be&Po」は、創刊 50 号を迎えました。この節目にもう一度、肉料理の基本をおさらいし、3 ステップで作れるレシピをご紹介します。



<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（2016 年 3 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

Page 5

レシピ

アメリカン・ビーフの
サーロインステーキ

Beef



子ども用
焼肉プレート

Arrange

ENJOY AMERICAN BEEF & PORK

The 50th
Special issue

CONTENTS

Page

4

{ 特集 } 創刊50号記念スペシャル

小枝絵麻さんに教わる 失敗なし! の定番肉料理

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
タレント・ジョン・カビラさん

Page 22

アメリカン・ミート
インフォメーション



ポーク編

Pork

アメリカン・ポークの
ブラインステーキ

レシピ

Page 8

Arrange

ポークサンドイッチ

{ 特集 }

失敗なし!の定番肉料理

肉料理の中でも断トツ人気の定番レシピを料理家の小枝絵麻さんの技でお届けします。
働くママの時短術は目からウロコのアイデアが満載です。

Photos:Gorta Yuuki Styling:Makiko Iwasaki Cooking:Ema Koeda Text:Akiko Kawagoe

Meet American Meat

Beef

焼き上がったステーキは、食べやすい厚さに切って。にんにくチップスを作ったフライパンで肉を焼くとより風味豊かに仕上がる。

**失敗知らずの肉料理のコツは、
「下準備」と「かたまり肉」**

人気料理家の小枝絵麻さんは、3人のお子さんがいる働くママ。いつも自然体で仕事と家庭を両立させています。忙しくても効率よく料理を作る秘訣はあるのでしょうか。

「肉料理は、寝る前や朝出かける前などに下準備のマリネをしておけば、帰ってきてからの作業が楽になるのでよく作ります。特にアメリカン・ビーフとポークのかたまり肉は、料理しておくとおアレンジしやすく、普段のおかずにもおすすめです」

かたまり肉は、おもてなしだけでなく、毎日の食卓にぴったりの食材です。

「たとえばステーキは、その日は焼いてメインに。もし残った場合は、サンドイッチやサラダに加えるだけでボリュームのある一品が作れます」と、アレンジすることで献立づくりが楽に。

「難しい印象のローストビーフも湯せんで作れば失敗知らず。骨付きのバックリブも炊飯器で炊いてしまえば、あつという間にやわらかく仕上がるので気軽に試してみてください」

本格的な肉料理をフライパンや炊飯器で作る技も習得したい時短術です。

かたまりのサーロインを大人用と子ども用に切り分けて
真ん中は大人用のステーキ、端は子ども用の焼肉プレートに。
いっぺんに調理ができる手軽さが魅力です。

アメリカン・ビーフのサーロインステーキ

《材料》2人分

アメリカン・ビーフ サーロイン	オリーブオイル……………大さじ1強
かたまり……………1枚(約300g)	背脂(あれば)……………1個(約10g)
塩……………約小さじ1/2	にんにくチップス……………適宜
*肉の重さの約1%の分量が目安	ブロッコリースプラウト……………適宜

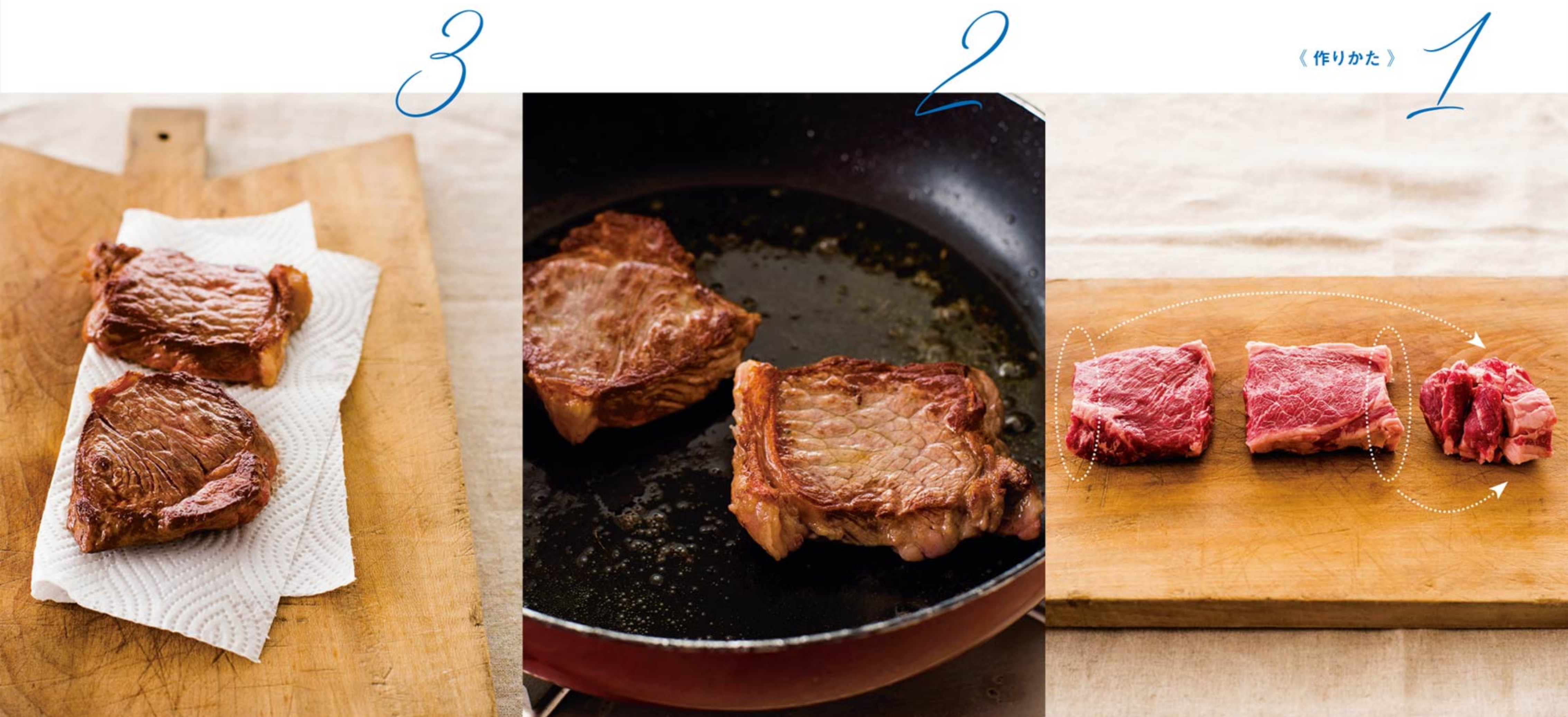
Ema Koeda

小枝絵麻さん

フードコーディネーター。アメリカ大使館農産物貿易事務所専任シェフ、NapaValleyVintners 日本代表、など数々の肩書を持つ。レシピ開発、レストラン企画など幅広く活躍。現在、「AMY'S」にて月1回の料理教室を開催中。
<http://www.ema-koeda.net/>



《作りかた》



休ませる

キッチンペーパーの上におき、5分ほど休ませる。中までゆっくり火入れをし、余分な油を切る。にんにくチップス、ブロッコリースプラウトとともに器に盛る。

焼く

フライパンを中火に熱し、オイルと背脂を入れて肉をおき、片面5分きれいな焼き色がつくまで焼く。返して蓋をし、3〜4分様子をみながら焼く。

切り分ける

アメリカン・ビーフは室温に戻す。両端あわせて3cmほど(約100g)は子ども用に切り分ける。残りは半分に切り、塩を両面まぶす。



Arrange [アレンジレシピ] 子ども用焼肉プレート

子どもには、たれで味付けした焼肉をワンプレートに。

《材料》1〜2人分

アメリカン・ビーフ	きゅうりと大根のナムル(細切りにしたきゅうりと大根を塩もみし、ごま油で味付けしたもの)……………適宜
サーロイン かたまり(切り分けた両端)……………約100g	ラディッシュ……………適宜
焼肉のたれ(市販)……………適量	オレンジ……………適宜
ご飯……………適量	

《作りかた》

1. (大人のステーキを焼く前に)子ども用に切り分けた肉は薄切りにし、焼肉のたれに10分ほど漬ける。
2. (ステーキを休ませている間に)魚焼きグリルの網にアルミ箔を敷き、肉を並べて中火で6分ほど焼く。
3. 器にご飯とともにのせ、好みでナムル、ラディッシュ、オレンジを盛る。

カットしたローストビーフは、
美しいロゼ色に！たれは別皿
に盛り、好みで粒マスタードを
つけてもおいしい。彩り野菜を
添えて。



Meet American Meat

Beef

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。

アメリカン・ビーフ 肩ロースのローストビーフ

《材料》4人分

アメリカン・ビーフ
肩ロース かたまり 500g
オリーブオイル 適量

たれ

にんにく（すりおろす）..... 1片
めんつゆ（市販の3倍濃縮タイプ）..... 120cc
オリーブオイル 大さじ1

《作りかた》



表面を焼く

保存袋から肉だけを取り出し、オイルを熱したフライパンで各面をそれぞれ強火で1分ほど焼く。フライパンを軽く拭き、たれを加熱する。肉は好みの厚さに切り、たれとともに器に盛る。

ボイルする

鍋にたっぷりの水と1を入れて蓋をし、45分中火で加熱する（沸騰する直前の温度を保つ。途中様子を見て、沸騰しそうな場合は火を弱める）。取り出し、粗熱をとる。

マリネする

アメリカン・ビーフとたれの材料を保存袋に入れて空気をしっかり抜き、上からラップとアルミ箔の順に包んで、冷蔵庫で3時間以上マリネする。

*たれは、加熱後にコーヒーフィルターやザルなどで軽く濾すと肉のアクがとれるのでおすすめ。



Arrange [アレンジレシピ] ローストビーフの野菜巻き

パーティなどの前菜にぴったりの一品

《材料》1～2人分

ローストビーフ
（上記レシピ参照）..... 適量
簡単ピクルス
好みの野菜（にんじん、きゅうり、大根など）..... 各適量

塩 少々
市販の寿司酢 適量
スプラウト 適宜

《作りかた》

1. ローストビーフは、薄切りにする。
2. 簡単ピクルスを作る。好みの野菜を太めの千切りにし、塩もみしたら寿司酢で味付けし、軽く絞る。
3. 2を1で巻き、スプラウトを飾る。

Meet American Meat Pork

ブラインとは、塩水で作るマリネ液のこと。
肉をやわらかくする調理法でアメリカではとても人気です。
塩水が肉を驚くほどジューシーに仕上げてくれます。

アメリカン・ポークのブラインステーキ

《材料》2人分

アメリカン・ポーク 肩ロース
(2~3cm厚さ) 180g・2枚分

ブライン (マリネ液)

水 550cc
塩 大さじ 4

砂糖 大さじ 3
にんにく 1片
さし水 400cc
オリーブオイル 大さじ 1
いんげん 適宜

《作りかた》



焼く

フライパンにオイルを引き、水気を拭いた **1** を中火で4分焼く。きれいな焼き色がついたら返し、いんげんを加えて蓋をし、4分焼く。
フライパンから取り出して5分ほど休ませ、いんげんとともに器に盛りつける。

マリネする

ブライン液を作る。ブラインのすべての材料を鍋に入れて一度沸騰させたら火から外し、さし水を加えて冷やす。人肌程度の温度になったら保存容器に肉とともに加え、冷蔵庫で一晩漬け込む。

Arrange [アレンジレシピ] ポークサンドイッチ

好みの野菜と一緒にパンにのせて、手軽にサンドイッチを。

《材料》2人分

アメリカン・ポークのブライン
ステーキ(上記レシピ参照).....適量
バゲット (スライス) 2枚
スライスチーズ 1枚

レタス 適量
ラディッシュ 適宜

《作りかた》

1. ブラインステーキは、食べやすい大きさに切る。
2. 軽く焼いたバゲットにチーズとレタス、**1** をのせ、好みで薄切りのラディッシュを飾る。



マリネしておけば、焼くだけでOK。アメリカン・ポークの旨みを十分に味わえる、ボリュームな一品。



生パン粉のサクッと感が
ジューシーなポークにマッチ。
大人と子ども用で、味付けを変
えるのも楽しい。子ども用のふ
りかけは、鮭味でも仕上がりが
きれい。



Meet American Meat

Pork



《作りかた》

焼く

魚焼きグリルに2と好みに塩少々とオイル(分量外)をふったエリンギやズッキーニを並べ、中火で7分程度焼く。それぞれ器に盛りつける。

パン粉をのせる

大人用は柚子こしょうをオリーブオイルでといて、パン粉と混ぜ合わせたもの。子ども用はパン粉とふりかけを混ぜたものを用意し、それぞれ上にのせる。

チーズをのせる

アメリカン・ポークはAをまぶして10分以上おき、クリームチーズを手でちぎって等分にして上にのせる。

サクサクと焼いたパン粉の食感とチーズの塩味がアメリカン・ポークと好相性！パン粉にそれぞれ加えた隠し味が楽しい一皿です。

アメリカン・ポークのパン粉焼き

《材料》2人分

アメリカン・ポーク ロース

(とんかつ用) 2枚 (約250g)

A { 塩 小さじ 1/2
オリーブオイル 大さじ 1
にんにく (すりおろす) 小さじ 1/2

クリームチーズ

(またはカッテージチーズ) 大さじ 1

大人用パン粉

パン粉 (生) 大さじ 2

柚子こしょう (またはわさび) 小さじ 1/2

オリーブオイル 大さじ 1

子ども用パン粉

パン粉 (生) 大さじ 2

市販のふりかけ (好みの味、写真は青菜

| 味を使用) 小さじ 1/2

エリンギ (手で縦3〜4等分にさく)

..... 適宜

ズッキーニ (6cm程度の長さに切る)

..... 適宜

Pork

《作りかた》

1



マリネする

バックリブは、下記のAに一晩漬けておく。

2



炊飯器に入れる

玉ねぎとじゃがいもと1を炊飯器に入れる。

3



炊く

2に水大さじ2(分量外)程度を加え、通常の炊飯モードで炊く。炊き上がったリブを魚焼きグリルなどで焼けばさらに香ばしくなる。

ほろほろと骨離れのよいバックリブが炊飯器に入れるだけで簡単に作れるうれしいレシピ。いちごジャムの果実味がやさしい甘さを加えます。

炊飯器 de バックリブ

《材料》4～5人分

アメリカン・ポーク

バックリブ 12本

いちごジャム(甘さ控えめタイプ) 110g(約大さじ10)

しょうゆ 大さじ2

しょうが(すりおろす) 1片(約大さじ1)

塩 小さじ1/2

玉ねぎ(くし切り) 1個

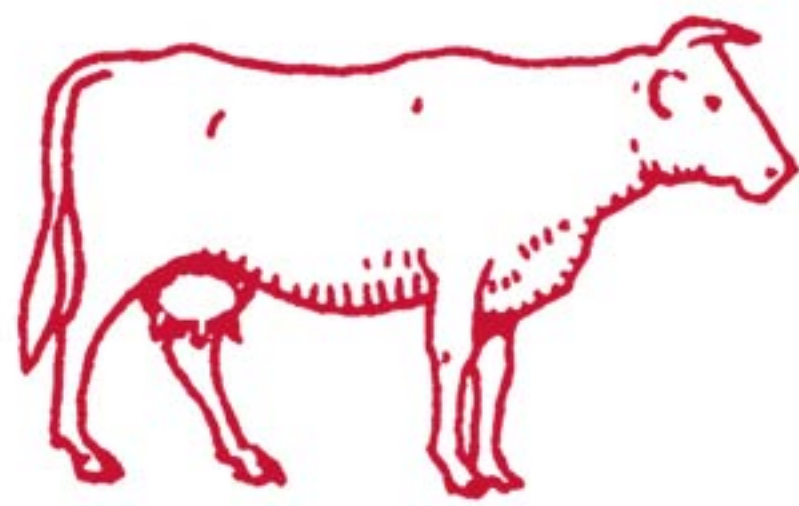
じゃがいも(一口大に切る) 2個

葉野菜 適宜

表面を焼くことでBBQのような味わいが楽しめる。しょうゆベースがどこか懐かしく、大人も子どもも大好きな味。好みに葉野菜をプラスして。炊飯器に残ったたれをかけて召し上がれ！



1



常温に戻す

肉を調理する際に大切なのは、調理前に必ず常温に戻しておくことです。特にビーフをレアで食べたいときなど、冷蔵庫から出してすぐに調理すると中は冷たいままに。火の通りも均等にならないため、常温は必須条件です。

肉料理上手になる ポイント

Point

5つのコツで肉料理が劇的においしくなる！
プロのテクニックを教えてくださいました。



3

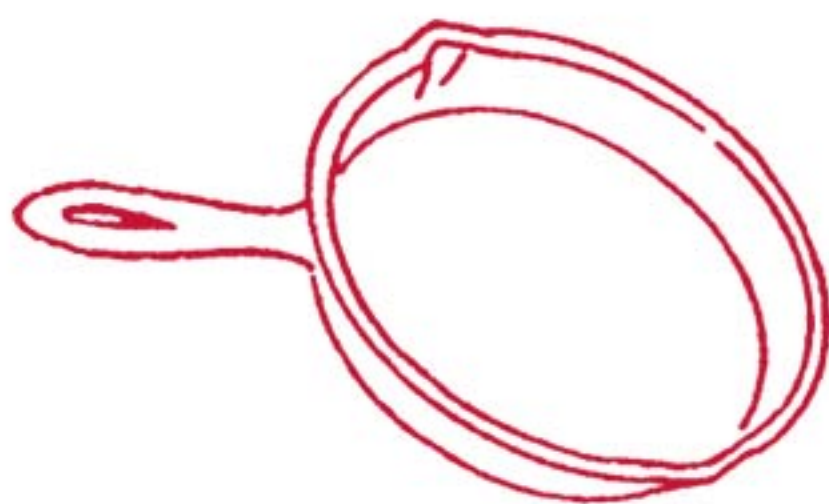
かたまり肉が便利！

かたまり肉の調理は実はとても簡単です。そのうえ、残っても翌日のメニューにアレンジしたり、ストックしながらさまざまな料理に活用できるので便利。かたまり肉の方が肉本来の旨みが味わえるというメリットもあります。

部位によって味付けを変える

脂の多いスペアリブやバラ肉などには濃いめの味付けを。赤身肉の場合は、シンプルな味付けがよく合います。肉の臭みが気になるときは、にんにくやハーブを使うとレストランのような味が再現できるのでおすすめです。

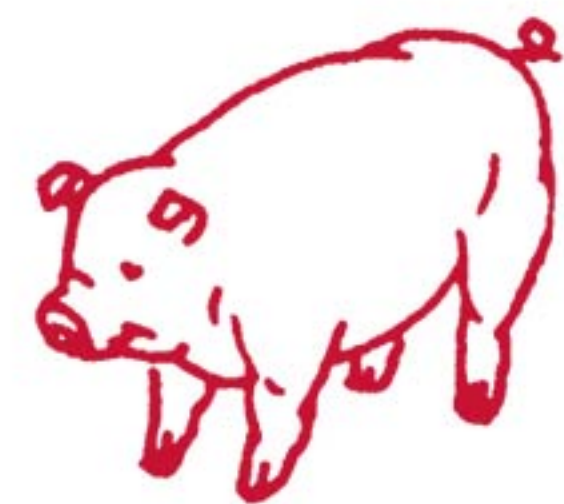
5



塩加減とマリネ

肉料理は塩加減とマリネ時間も重要。基本的に肉の量の0.8%の塩がちょうどいい塩加減です。一晩以上マリネする場合は、0.7%の塩が目安に。マリネ時間が短い場合は、塩や砂糖、スパイスを多めに加えると味がよくなります。

2



時間を上手に使う

時間がかかるマリネなどは出かける前や寝る前に準備したり、ほかの家事の合間に行うと時短につながります。焼き時間は肉の大きさにもよるため、レシピより少し早い段階で一度、様子を見ると焼きすぎを防げます。



4



Data :

The Farthing Ranch
Cheyenne, Wyoming



01

01 父母、長男ファミリー、次男ファミリーで牧場経営をしているファーシングー家。見回り用の馬は 10 頭ほど所有。02 一家は広大な敷地内にそれぞれの自宅を構えています。ファミリーで過ごすプライベートの時間も大切にしているのです。



02

FARM 編



REPORT FROM USA



アメリカン・ビーフ現地レポート

広大な牧場が点在する自然豊かなワイオミング州へ
健やかな牛を育てるカウボーイを訪ねました。

Photos:Gorta Yuuki Text:Satoko Fujisaki



01 牧場のあるエリアを含めワイオミング州は寒暖差の激しい場所としても知られています。手足となって働く馬も暖かい場所で休ませています。02 これがリアルなカウボーイ・ブーツ。かかとの車輪が特徴です。03 牛たちは集団で動きます。みな同じ方向を見ている牛たち。04 広さ186km²の牧場。

豊かな自然環境のなかで 大切に育てられる

広大なアメリカ合衆国のなかで10番目の広さを誇るワイオミング州。日本からはデンバーへ入って移動します。このワイオミング州はロッキー山脈が縦断し、平均標高はコロラド州に次いで2番目の2000m。とても豊かな自然環境で野生動物が多く生息していることでも有名です。しかも牧場の数も多く、州の全人口を上回る牛や羊が飼育されているのだそう。今回ご紹介するカウボーイ・ファースティング牧場は現在で4代目。1883年に創業し、良質な牛を育てる生産者として知られてきました。

ファースティングファミリーは186km²、山手線内の約3倍にあたる土地を所有し、牧場を営んでいます。飼育している牛の数は2000頭。羊や馬も広大な敷地のなかで育てられており、本当に自然豊かな環境です。

彼らの日常は早朝5時からスタートします。このワイオミング州は寒暖差が激しく、夏場でも早朝は防寒対策をしなければいけないほど。ゆえに牛たちの餌になる草がじっくり育つのです。寒暖差の



01,02 ファーシングファミリーに伝わる牛肉の家庭料理の数々。部位の特長を生かして、焼く、煮込む、グリルにする、など手間をかけています。味付けはとてもシンプル。牛肉本来の味わいを存分に楽しめます。03 家の前にはウェルカムの気持ちを表すサインが。04 長男の妻、サラさん。義母から学んだ伝統の味を受け継いでいます。

ある地域の野菜は甘く育つ、という考えに似ています。太陽が上がるとともに牛たちを移動させながら状態を観察する。野生動物も多く生息しているのでそれらから牛を守るのもカウボーイの使命です。特に子牛は野生動物に狙われやすいため、さらに注意を払っています。カウボーイたちは休日なく、1年365日ほぼすべての時間を牛とともに過ごしています。

「子牛が生まれる4月は、1年のうちで一番忙しい季節です。24時間体制で見守るのは大変ですが、幸せを実感でき、カウボーイの仕事の喜びを改めて感じさせてくれる時間です。この喜びを知ったら、ほかの仕事はできないと思うほど、本当に素敵な仕事です」と次男の妻は話します。

まさに、我が子のように手塩にかけて育てられている牛たち。カウボーイの深い愛情が一頭一頭に込められているのです。このようにすくすくと豊かな自然のなかで育つ環境と生産者の情熱は「品質の高い肉」へとつながっているのです。

私たちが普段、何気なく食べているアメリカン・ビーフ。その味わいのよさの秘密は生産者であるカウボーイの情熱と素晴らしい生育環境にあります。

{ 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



西海岸発、肉好きが 虜になる本格ステーキ

GRAHM'S CAFE Los Angeles

L.A. の有名シェフ・山本秀正氏のコラボにより3年前に開業。「カフェ」と付く店名から当初はコーヒーやお茶だけで利用するお客様が多かったそうですが、現在は「平日ランチからアメリカの本格ステーキとワインを堪能できる店」として幅広い世代の“肉好き”に支持されています。上質なアメリカン・ビーフの本来の持ち味を大事にし、重たいソースは添えずシンプルな味付けで提供。あっさり食べやすいのでステーキ 500g を2人でシェアして食べたり楽しみ方はいろいろ。テnderロイン（ヒレ）、リブアイ（リブローズ）など好みの部位を選べます。リブアイが一番人気で、毎週欠かさずリブアイを食べに来るリピーターもいるそうです。



Data

グラムズカフェ ロサンゼルス

東京都中央区京橋 3-1-1 東京スクエアガーデン 1F

tel: 03-5542-1730

11:30 ~ 22:00 L.O. (日祝 ~ 21:00 L.O.)

無休 (ビルの営業日に準ずる)

<http://www.grahmscafe.com/>

01. アメリカン・ビーフのステーキ「リブアイ」500g/6,900 円 (300g/4,500 円もあり)。150℃の低温で、肉汁を閉じ込めるように 40 ~ 50 分かけて焼く。しつこさを感じない軽い食感でいくらでも食べられそう！料理はクリントン元大統領など歴代の米大統領就任晩餐会で総料理長を務めた山本秀正シェフが全メニューを監修。**02.** LA 発のおしゃれなエッセンスが詰まった内観。

01



RESTAURANT GUIDE

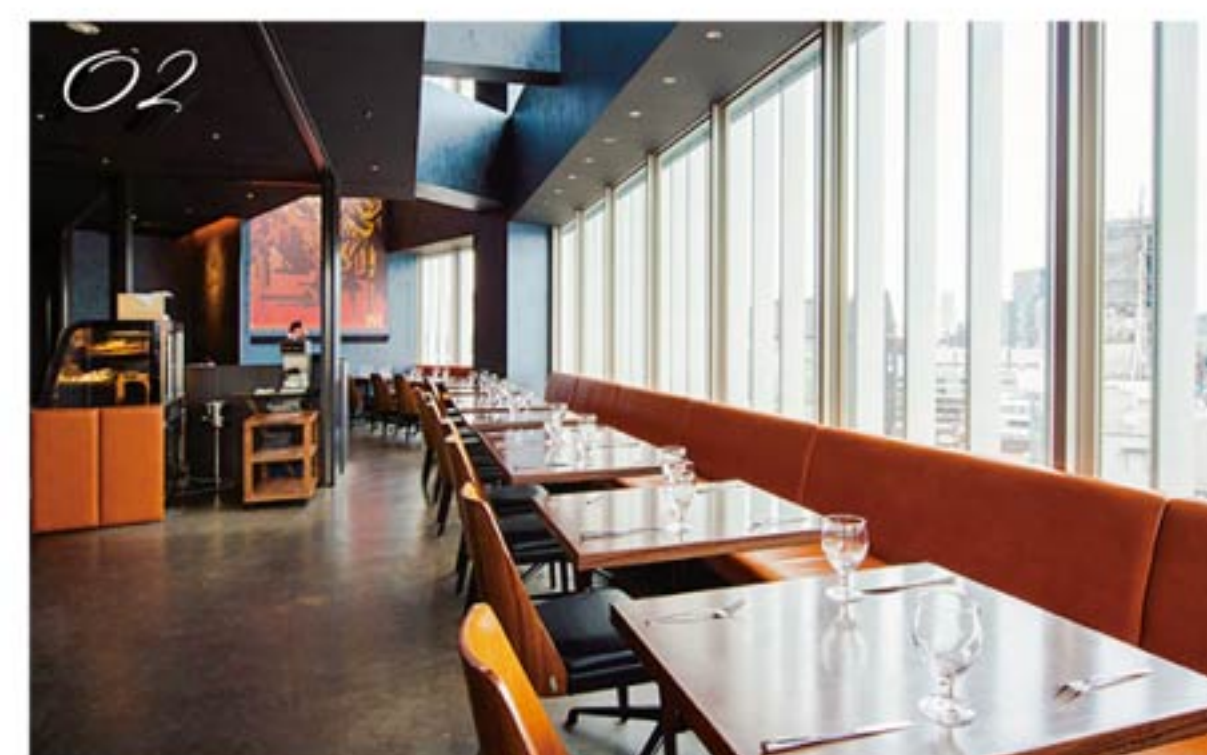
01



変貌する街・原宿で 高層ビュー&熟成肉を

SIXMARS

近年、新しい商業ビルが次々にオープンして話題になり、変わりつつある原宿の街。昨年3月に新開業した「キュープラザ原宿」の最上階（11階）とその下の2フロアに構えるのが「SIXMARS」です。店内はNYの「ミートパッキングエリア」をイメージしたシックでモダンな雰囲気。高層階の眺望も素晴らしく、この空間でシェフ厳選のアメリカ産の熟成肉（28日間）をダイナミックに焼き上げた上質なステーキが楽しめます。「アメリカの熟成肉は最も注文が多く、お客様の肉に対する意識もひと昔前より高くなっていると思います。ステーキとして肉そのものの味を飽きずにしっかり味わえるのが、赤身中心のアメリカン・ビーフの魅力ですね」（野田シェフ）



Data

シックスマーズ

東京都渋谷区神宮前 6-28-6 キュープラザ原宿 10・11F

tel: 03-6805-0787

11:00 ~ 14:30L.O. (土日祝 ~ 15:00 L.O.)

17:30 ~ 22:30L.O.

不定休

<http://sixmars.jp/>

01. メニューで一番出るといふ「エイジング・ビーフ（US産28日熟成）」200g/4,600円〜、Tボーンステーキで。若いお客様にもInstagramなどを通じて「熟成肉」の認知度は高く、食べると「香りが違う、おいしい」と好評だそう。02. 高層階の眺望と2フロア吹き抜けの開放感がカップルや女性客に人気。個室もありビジネスや家族の会合での利用も多い。

American Meat Story

{ アメリカン・ミートストーリー }

カンザスでの ステーキの味が お肉の原体験!

ダンディな低い声と熱くて渋いトークで
魅了する、ジョン・カビラさん。

人生の折々で出会った
アメリカン・ミートのエピソードを、
語ってもらいました

Photos: sono

Cooking: Shintaro Fujisawa

Text: Tomoko Kawai

Hair&Make-up: Tomomi Kidokoro (ARTMAKE TOKI)



豪快なTボーンステーキに、スパイスとアメリカン・ポークのジューシーさが一体となったスペアリブ。目の前に焼きたての肉料理が並ぶと、カビラさんもニコリ。「アメリカの食の懐深さ、温かさを思い出します。特にこの焦げ目と香り…。ああ、早くいただきたい!」

肉焼きは男の嗜み!?
アメリカで知った味と技

ラジオのナビゲーターでおなじみのカビラさん。子どもの頃からアメリカン・ミートをたっぷり食べて育ったかと思いきや、意外にもアメリカの肉料理に出会ったのは、小学5年生のときでした。

「母の出身地、カンザス州にある伯父の家に1年間ホームステイして、現地校に通ったんです。ここで、初めて純粋なアメリカ料理に出会いました。ハンバーガー、ステーキ、それにポークチョップ…。農家だったので、お昼ご飯が一番豪華で“ディナー”と呼ぶんです。なかでも日曜日の昼食、サンデー・ディナーは一番のごちそうですから、決まってアメリカン・ビーフ。ブリスケット(肩バラ肉)のかたまり肉が定番でしたね」

伯父さんが炭火で焼いてくれたアメリカン・ビーフを、たっぷりのグレービーソースとともに。レアに焼いた赤身肉は、ジューシーで肉本来の旨みがたっぷり。

「付け合わせはクリーミーなマッシュユポテト。スプーンでくぼみを作ってグレービーを注いで、ビーフと一緒にパクリ…。それはもう、最高の味わいです!」



01 テネシー州メンフィスを旅行した際に出会い、衝撃を受けたという「アメリカン・ポークのスパイスベアリブ ドライタイプ」。オレガノやガーリック、パプリカが効いた刺激的な味の中に、ポークの絶妙な甘さを感じられます。「アメリカに行くと、必ずスパイス用のミックススパイスを買ってくるんですよ」 02 今回はTボーンステーキの調理にも挑戦。「うわー、楽しい。大きいかたまり肉をジューッと焼くなんて、たまりません！」と興奮気味に語るカビラさん。アメリカン・ビーフが焼ける音と香りに大満足！ 03 赤身肉を存分に味わえる「アメリカン・ビーフのTボーンステーキ」。フィレとサーロインの両方を一度に食べられる贅沢な一品。「うーん、美味です。やはりカンザスを思い出しますね」

Jon Kabira

ジョン・カビラさん

アメリカ人の母、日本人の父のもと、沖縄と東京で子ども時代を過ごす。国際基督教大学卒業後、会社員からDJに転身。1988年FM局J-WAVE開局時にナビゲーターとなり、一躍人気に。ダンディな声と熱い語り、丁寧な言葉が支持され、テレビ、CM他で活躍中。現在はNHK「サキどり↑」の司会、Eテレ「きかんしゃトーマス」ナレーションなどを担当。

当時、伯父さんが伝授してくれたバーベキューこそが、料理好きのカビラさんの原点。今も海外のウェブサイトで料理の動画を見て実践するなど、新しい肉料理のレシピ研究に余念がありません。

アメリカから帰国後は、すっかり肉好きになってしまったカビラさん。ティーンエイジャーの頃は夏休み中に精肉店でアルバイトを経験。「店の保管庫には牛の枝肉がぶら下がり、目利きの店員さんたちがお肉の部位や選び方を教えてくれた。おかげで、お肉に関してはかなり刷り込まれました」。さらに年末は、スーパーマーケットでハムを売るアルバイトもして、お肉と関わり続けました。

「牛肉は赤身派。旨みと噛みごたえのあるアメリカン・ビーフは大好物ですね。豚肉は肩ロースやバラ肉が好き。アメリカン・ポークのかたまり肉のローストに挑戦したい。とにかく食いしん坊なんです。ありがたいことに実年齢よりも若く見られるのですが、お肉の力かな(笑)」

{ アmerican・ミート }

知っているようで知らないAmerican・ミートの素朴な疑問

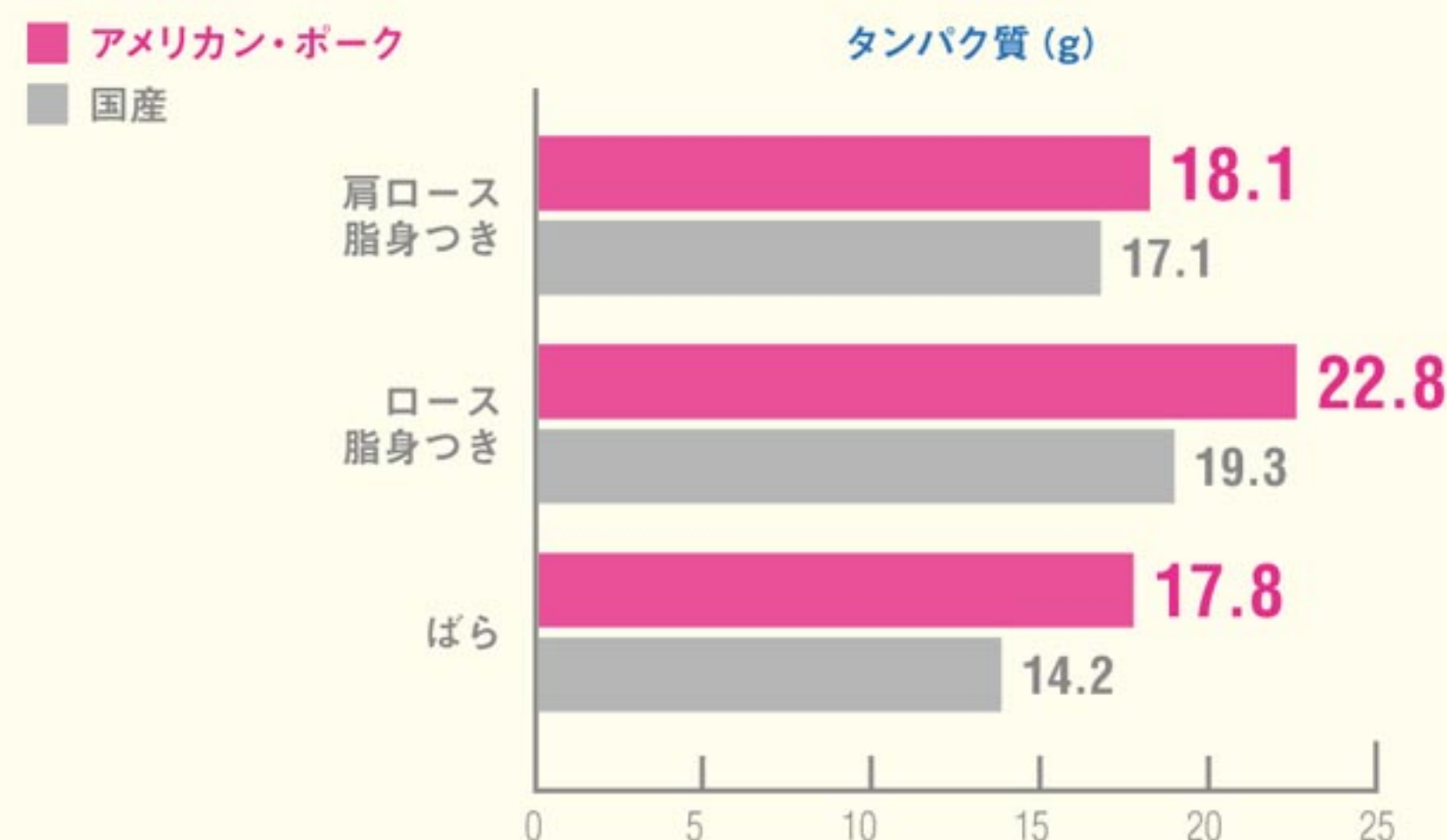
American・ミートをもっとおいしく、楽しく食べていただくために
さまざまな疑問にお答えします。今回はAmerican・ポークについてご紹介します。



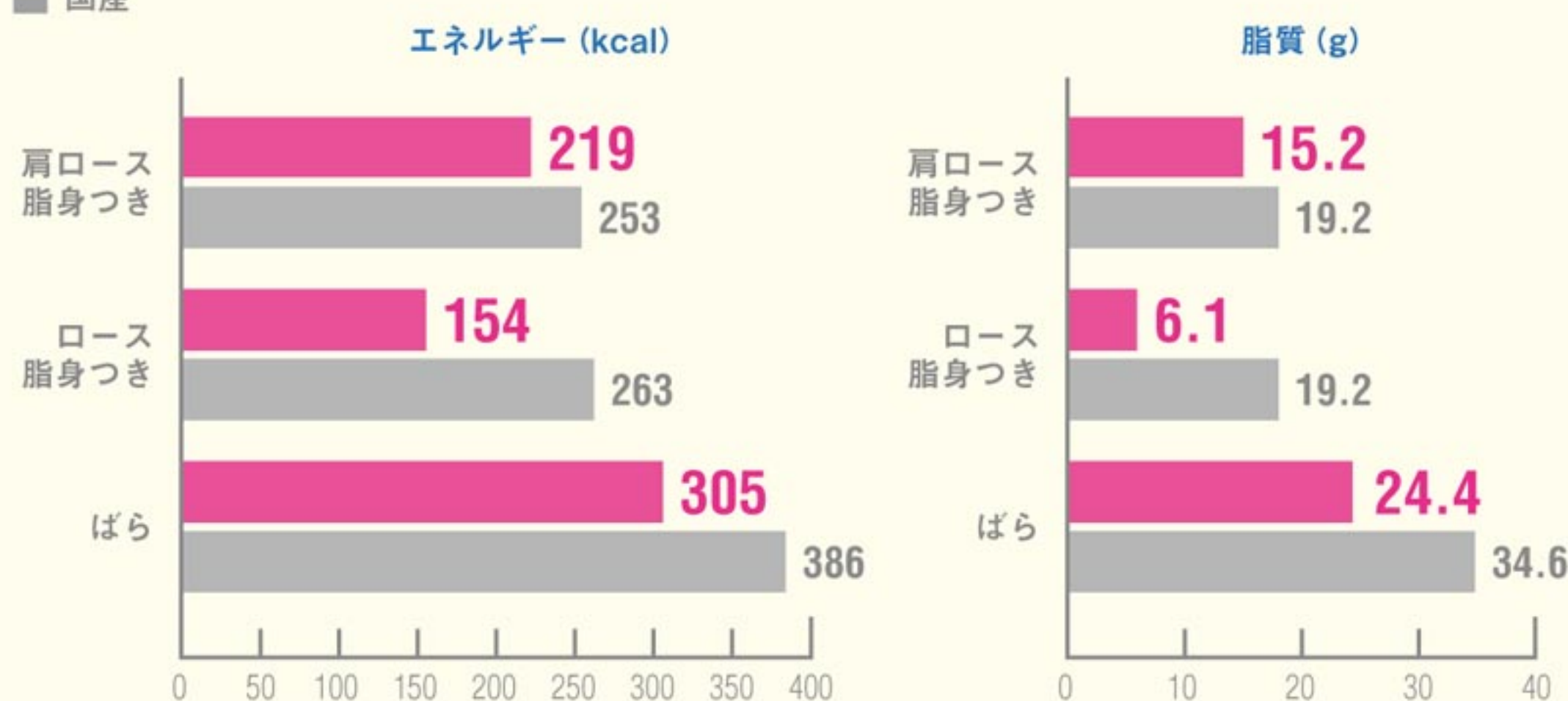
■ American・ポークは肌にもいいって本当？

■ みずみずしい肌に必要な栄養素が豊富です。

American・ポークには皮膚の材料となる良質なタンパク質をはじめ、新陳代謝をさかんにする亜鉛や皮膚の粘膜を保護する働きのあるビタミンB₂、B₆も豊富です。また、貧血を予防する鉄やビタミンB₁₂も含まれており、肌のくすみを和らげるのに効果的です。肌あれやニキビなどのトラブルを改善しながら、美肌を保つために、しっかりととりたい食材です。



■ American・ポーク ■ 国産



American・ポーク：財団法人日本食品分析センター調べ
国産豚肉（大型種）：五訂食品成分表



豚肉を食べて太るのが心配です。



American・ポークは国産豚に比べて低カロリー、低脂肪です。

豚肉は高カロリーと思われがちですが、American・ポークは国産に比べて低カロリー、低脂肪。さらに、良質なタンパク質をはじめ、さまざまな栄養素が豊富に含まれており、健康やスタイルを維持するために理想的な食材の一つです。太ることを気にして、野菜中心の生活になりがちですが、健康的な身体づくりのためにも日々の食卓に積極的に取り入れましょう。

{ インフォメーション }

Information



American・ビーフ& American・ポーク公式サイト <http://www.americanmeat.jp>

American・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、American・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。



American・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		オオゼキ	オギノ	
オークワ	オーケストア	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。



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。3カ月ごとに抽選し、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

