

アメリカンポーク
フードサービス向けガイド

American PORK

新定番

かたまり調理でおいしさUP!
ごちそうポークメニューレシピ集



米国食肉輸出連合会 (USMEF)

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-2-20 第3虎の門電気ビル12階
TEL/03-3501-6328 FAX/03-6205-7330
<http://www.americanmeat.jp>

〈レシピ監修〉

生方 靖史 (オークラ東京洋食調理部アドバイザー)

宍倉 たける (BISTRO TAKERU オーナーシェフ)



Message from USMEF

かたまり調理でおいしさアップ アメリカンポークの新定番「ごちそうポーク料理」を!!

平素よりアメリカンポークに対してご理解とご愛顧を賜り感謝申し上げます。

アメリカンポークは、日本市場で長年にわたり輸入ポーク市場でNo.1シェアを堅持し、特にチルドポークは、日本の豚肉需要を満たすために必要不可欠な商材として定着しています。

アメリカンポークは、日常普通の食材としてだけではなく、いわゆる「ハレの日のごちそうメニュー」の食材としても大きな魅力を有しています。USMEFが行った調査では、アメリカンポークはかたまり肉の低温調理で、よりおいしさが増すことがわかっています。

本書では、ハイエンドなフードサービス分野でご活躍中のシェフの方々に、その魅力を引き出したメニューを考案いただくとともに、USMEFが提案するアメリカンポークの新定番メニューを集録しました。フードサービス関係の皆さまにとりまして、本書がこれまでになかった「ごちそうポーク料理」や「新定番メニュー」の開発の一助になれば幸いです。

米国食肉輸出連合会 (USMEF)



contents

アメリカンポークの特長	1
アメリカンポークのフードサービス向けの主要部位	2~3
テンダーロインのローストカフェ・ドゥ・パリパートグラッセ	4
ロイン網焼き浅葱ハーブ風(香草入りヴィネグレットトマトソースを添えて).....	5
カタロースの彩り野菜とトマトたっぷり入りのラタトゥイユ.....	6
ボストンパットのブランケット・ドゥ・ポーク	7
テンダーロインと旬野菜のエチュベ	8
リブロースの炭火焼き(マッシュルームクリームソースピーツの泡添え)	9
ボストンパットのプライムポーク.....	10
ベリーのプルドポーク ニューカレドニアカレー	11
カタロースのプチサレ	12
ピクニックのスマザード.....	13
厚切りロースステーキ／ローストポークのキューバサンド.....	14
アメリカンポーク ロースの豚から	15
ポークトパーフェス推奨メニュー	16~17

アメリカンポークの特長

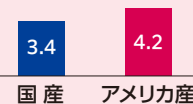


アメリカンポークは、
「おいしさ」「ジューシーさ」「やわらかさ」を
兼ね備えた『ごちそうポーク』です。
その魅力は、かたまりや厚切りの調理で
より発揮されます。

★ おいしさ ★

旨味成分が豊富な、
おいしいお肉です。

【旨味強度】



グルタミン酸とイノシン酸の濃度により算出。
数値が大きいほど旨味の相乗効果が強いことを示す。

★ ジューシーさ ★

肉汁が損なわれにくく、
ジューシーなお肉です。

【保水性(%)】



保水性:肉汁の保持力を表し、数値が大きいほど
肉汁保持力があることを示す。

★ やわらかさ ★

硬さが少なく、
やわらかなお肉です。

【硬さ(kgw/cm²)】



硬さ:一定の変形をさせるのに必要な力を表し、
数値が小さいほど、やわらかいことを示す。

データ出典:アメリカ産は(一社)食肉科学技術研究所調べ/国産豚肉(大型種)は日本食品成分表(七訂)

★豊富な穀物飼料とリーズナブルな生産コスト

アメリカンポークは、肥沃な土地と豊かな水資源をもつ米国・中西部の穀倉地帯を中心に生産されています。豚肉生産者の多くは、飼料となるトウモロコシや大豆を自らの農場で生産しています。

一般的に、養豚の生産コストは飼料費が大半を占めます。米国の養豚は飼料穀物が豊富であること、また飼料の輸送費もわずかで済むため、生産コストを低く抑えることができます。このため、日本の養豚と同じ品質の穀物飼料を使用しても、飼料費は日本の約3割、肥育コストは約半分程度での生産が可能で、リーズナブルな価格で提供することができます。



★肉質重視の品種と均一性の高いスペック

米国の養豚における原種豚は、一般的に母豚系はヨークシャー、ランドレース、チェスター・ホワイト(米国原産)などを、種雄系は産肉量が多く、成長能力に優れるデュロック種(同)をはじめハンプシャー、バークシャーなどが用いられています。日本向けには、肉質重視の観点から、これらの品種を交配した「三元豚」「四元豚」の生産も行われています。

日本向け輸出を行う豚肉加工工場では、均一性の高い様々な規格を開発しています。肉色や脂肪色については、日本の「カラースタンド」を用いて選別を徹底し、要望に応じて脂肪や筋はできるだけ取り除いています。そのため、調理の前処理でのロスが少なく、歩留まりの良い製品になっています。



★適度の熟成、かたまり肉調理に最適

米国から輸入される豚肉の多くは、チルドポークです。と畜から約3週間で日本に届きます。輸送コンテナはマイナス1℃で温度管理され、海上輸送期間(約2週間)にほど良く熟成します。

USMEFが専門調査機関(味香り戦略研究所)で行った、加熱温度による「うまみ成分」「ジューシーさ」「やわかさ」の科学的測定結果では、かたまり肉の低温調理の方がうまみ成分を逃しにくく、よりジューシーで、よりやわらかく仕上がるのが検証されています。



フードサービス向けの アメリカンポークの主な部位

#407 CTバット Shoulder Butt,Cellar Trimmed,Boneless



【規格/肉質の特徴】

しっかりとした赤身に適度な脂肪が入り、深い風味とコクのある味わいが特徴。ローストや煮込みなど幅広い用途に適している。

目安重量 1.7~2.3kg



バックス・ロイン Backs Loin



【規格/肉質の特徴】

肩甲骨下のリブ・ロースのかぶりを残したもので、国産豚ロースのバラ山を除去した形状に近い。CCロインより背脂肪が厚いため、よりコクのあるとんかつやグリル料理に適している。

目安重量 4.0~5.0kg



#415A テンダーロイン Tenderloin,Side Muscle off



【規格/肉質の特徴】

あたま・副芯は取り除き、シルバースキンを残し、表面脂肪はほぼ除去してある。脂肪分が少ないため、淡泊な味わいで、豚肉の中で最も繊維のきめが細かく、やわらかいのが特徴。

目安重量 350~500g



#406A ボストンバット Boston Butt



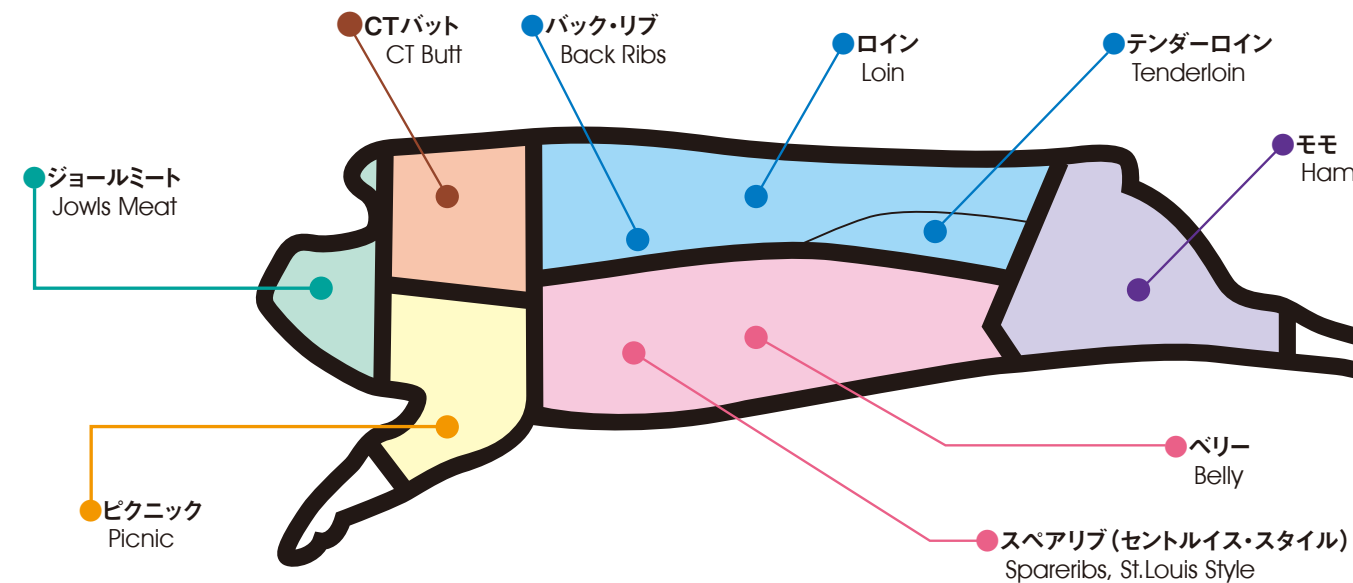
【規格/肉質の特徴】

アメリカで最も一般的に流通するカタロース。赤身の中に脂肪が粗く混じり、コクのある濃厚な味わいがある。

目安重量 2.7~4.2kg



アメリカンポークの主な部位



422 バックリブ Back Ribs



【規格/肉質の特徴】

骨付きロインから、少なくとも8本の肋骨間筋肉(インター・コスタル・ミート)が付いた状態で分離される。ロース側の骨付き肉でやわらかく、風味も豊かでBBQに最適。日本産では流通しない部位で、アメリカならではのおいしさが味わえる。

目安重量 0.8~1.3kg



405A ピクニック(クッションイン) Shoulder,Picnic,Boneless



【規格/肉質の特徴】

#403のショルダーからボストンバットと分離したウデの部分。複雑な筋肉が入り混じっており、肉色は濃く、きめが粗いため煮込み料理に適している。炒め料理は薄切りが適している。

目安重量 4.0~5.0kg



405A シングルリブベリー Belly,Single Ribbed,Skinless



【規格/肉質の特徴】

肋骨を1本ずつ脱骨した骨山付きのバラ肉。赤身と脂肪が3層になった、いわゆる「三枚肉」と呼ばれる日本の規格に近い。

豊かなコクと風味があり、煮込みや焼肉など幅広い用途に適している。

目安重量 4.0~5.0kg



416A スペアリブ(セントルイス・スタイル) Spareribs,St.Louis Style



【規格/肉質の特徴】

スペアリブは少なくとも11本の肋骨を含むが、セントルイス・スタイルは胸骨と肋軟骨をフランク部に沿って除去してある。肋骨とその周りの赤身肉で、適度な脂肪があり、ジューシーで風味も豊かでBBQに最適。ゼラチン質も多く含んでいるため、煮込み料理にも適している。

目安重量 1.2~1.4kg



テンダーロインのカフェ・ドゥ・パリパートグラッセ



メニュー考案／作成
オークラ東京 生方 靖史シェフ

~ recipe ~

アメリカンポークテンダーロイン ……1本
(1人前2cm厚×2枚)

◆材料

有塩バター ……450g
a) バターピーナッツ ……75g
a) くるみ ……50g
a) ピクルス ……100g
a) 玉ねぎ(バターソテーしたもの)…80g
a) パセリ ……45g
b) グリーンオリーブ ……25g
b) ブラックオリーブ ……25g
b) パプリカ(赤) ……1個
にんにく(すりおろし) ……30g
タイム(パウダー) ……2.5g
トマトケチャップ ……30cc
ブランデー ……25cc
レモン汁 ……1個分
かんずり ……2g
パン粉 ……100g



◆つくり方

カフェ・ドゥ・パリパート

- ① バターをポマード状にする。
- ② a)の材料は全てみじん切りにする。
- ③ b)の材料はブリュノワーズ(2mm角)の賽の目にそれぞれ切り揃える。
- ④ ①～③を合わせ直径4.5cmの棒状にサランラップで包み込み、冷蔵庫で固める。
- ⑤ ④を3mmのスライス状にして、セルクルで抜いてステーキと同じ大きさにする。
- ⑥ ⑤を焼き上がった肉にのせてグラッセする。

◆ポイント

テンダーロインステーキの焼き方

豚肉は火を入れすぎると、硬くパサつく原因になる。フライパンで、中火で表面が軽いきつね色になるまで加熱したら鉄板に移す。ウォーマーキープに置いておく間に中まで火が通る。
1人前ずつ調理する場合は、表面を加熱し、まだ中が赤い場合はオープンで仕上げし、バターを炙ってかけて、仕上げにグラッセする。



パリパートソースの表面をバーナーで炙る。パン粉が入っているので、加熱してもソースが流れ出ない。ヒレ以外の部位のステーキにも応用できる。

ロインの網焼き浅葱ハーブ風 (香草入りヴィネグレットトマトソースを添えて)



メニュー考案／作成
オークラ東京 生方 靖史シェフ

~ recipe ~

アメリカンポークバックスロイン ……1本

◆材料

らっきょの酢漬け ……200g
セロリ ……200g
パセリ ……200g
セルフイーユ ……200g
大葉 ……200g
エストラゴン ……200g

白ワインビネガー ……100cc
オリーブオイル ……300cc
べに花オイル ……300cc
塩 ……20g
こしょう ……10g
浅葱(あさつき)または万能ねぎ ……5束



◆つくり方

- ① バックスロイン1本を300gづつのブロックにカットし網焼きでローストする。
 - ② 香草入りヴィネグレットソース
すべての材料をフードプロセッサーに入れ攪拌する。
 - ③ ②を焼き上がった肉の表面に塗る
 - ④ 最後に小口切りした浅葱を飾りつける。
- ※パンケットではカービングサービスで提供することもできる。



カタロースの 彩り野菜とトマトたっぷり入りのラタトゥイユ



メニュー考案／作成
オークラ東京 生方 靖史シェフ

~ recipe ~



1人用で提供する場合のイメージ

アメリカンポークCTバット.....1個
(1人前は30g~40g)
◆材料(15~20人分)
ズッキーニ.....黄色2本
.....緑色2本
パプリカ.....黄色2個
.....緑色2個
たまねぎ(大).....1個
ニンニク.....2片
オリーブオイル.....200cc
トマトジュース.....2リットル
エルブドプロヴァンス.....5g

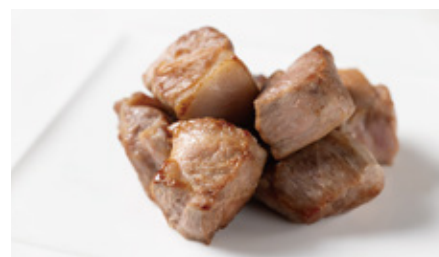


◆つくり方

- ①一口大の角切りした肉を、肉汁がでない程度にソテーする。
- ②ソテー後の肉にトマトジュースを加えて煮込む(やわらかくなるまで1時間程度)。
- ③別のフライパンで、賽の目にカットしたズッキーニ、玉ねぎ、パプリカをオリーブオイルでソテーし、トマト缶を加えてエルブドプロヴァンス、塩、こしょうで味を調える。
- ④②の煮込んでおいた肉を戻して絡める。



カタロース1個を一口大の角切りにする



肉汁が出ない程度にソテーする

ボストンバットの ブランケット・ドウ・ポーク



メニュー考案／作成
オークラ東京 生方 靖史シェフ

~ recipe ~

アメリカンポークボストンバット.....1個
(1人前は30g~40g)

◆材料(15~20人分)

生クリーム.....500cc
ミルク.....2リットル
ベシャメルソース.....500g
チキンブイヨン.....3リットル
カレー粉.....10g
ターメリックパウダー.....5g
キャラウェイシード.....10g
クローブ ホール.....2g
たまねぎ(大).....1個
にんじん.....1本



◆つくり方

- ①チキンブイヨンスープに一口大にカットした肉と、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。肉に火が入ったら肉だけを取り出す。
- ②①のブイヨンを煮詰めて生クリーム、ベシャメルソース、カレー粉を加え、濃度と味を調える(濃度の目安はさらりとしたシチューのような状態)。
- ③①の肉を戻し、味を調える。

レシピ考案／メニュー作成者



《プロフィール》
生方 靖史 (うぶかた やすし)

オークラ東京洋食調理部アドバイザー。
1980年4月ホテルオークラ入社。
2007年9月~2008年2月まで社内研修制度によりフランスに料理研修留学。
2014年1月~ホテルオークラ札幌総料理長。
2021年10月、オークラ東京(The Okura Tokyo) 帰任。2023年2月から現職。

テンダーロインと野菜のエチューベ



メニュー考案／作成
BISTRO TAKERU 宍倉たけるシェフ

~ recipe ~

◆材料(3人分)

テンダーロイン.....500g
塩(肉重量の1%).....5g
ホワイトペッパー.....適量

ホワイトアスパラ.....3本
カリフラワー.....200g
無塩バター.....10g

白ワイン.....30cc
コーンスターチ.....適量
フォン・ド・ボライユ.....100cc
無塩バター.....20g

◆ポイント

- ①野菜は、火の入り方を考えカットの大きさを調節すること。
- ②キャンディー包みは空気の入らないようにすること。



◆つくり方

- ①ヒレ肉に重量の1%の塩と適量のホワイトペッパーを振り、ラップで空気が入らないように、キャンディー包みをする。
- ②①を低温調理機で加熱する(60℃4時間)。
- ③アスパラガスは皮を薄くむき3等分にカットし、カリフラワーはひと口大に房分けしておく。
- ④③の野菜とバターを鍋に入れ軽く炒めた後軽く塩コショウして(分量外)白ワインを加えて蓋をして弱火で野菜に火が入るまで蒸す。



- ⑤②のヒレ肉を3cm厚にカットし、コーンスターチをまぶし、よく、粉を落してから、鍋にある野菜を取り出し、肉を入れる。
- ⑥⑤の鍋にフォン・ド・ボライユを加えひと煮たちさせる。
- ⑦野菜と肉を皿に盛り付ける。
- ⑧鍋に残った水分にバターをモンテシ、塩コショウで味を調えてかける。

リブロースの炭火焼き (マッシュルームクリームソース ビーツの泡添え)



メニュー考案／作成
BISTRO TAKERU 宍倉たけるシェフ

~ recipe ~

◆材料(1人分)

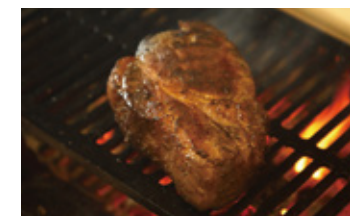
バックスロイン.....300g
ローズマリー.....1茎
ニンニクスライス.....1片分
オリーブオイル.....15cc
マッシュルーム.....100g
ホンシメジ.....50g
椎茸.....3個
玉葱微塵切り.....20g
ニンニク微塵切り.....10g
白ワイン.....50cc
生クリーム.....30cc
ボルチーニパウダー.....少々

ビーツの泡
おろしたビーツの絞汁.....20cc
塩.....少々
お湯.....200cc
大豆レシチン.....4g
レモン汁.....20cc
上記を混ぜ合わせエアポンプで泡だてる



◆つくり方

- ①肉に重量の1%の塩と適量のホワイトペッパーを振り、ビニール袋にローズマリー、ニンニクスライス、オリーブオイルを入れ、低温調理機で加熱する。(60℃3時間30分)
- ②キノコ類は適当な大きさにカットして少量のバターでしっかり炒める。
- ③②のキノコのソテーに玉葱とニンニクのみじん切りを加え火を止める。
- ④③の鍋に白ワインを加えて軽く煮詰める。
- ⑤④の鍋に生クリームを加えて塩コショウで味を調える。
- ⑥⑤の鍋の火を止めバターをモンテする。
- ⑦①の肉を炭火に乗せ少量の油をかけながら焼き香りをつける



◆ポイント

- ①炭火で焼くときは十分炭が焼けていて、火力もあることを確認する。
- ②②～⑥までの工程は材料を準備しておき一気に行えるようにする。

ボストンバットのプライムポーク



メニュー考案／作成
BISTRO TAKERU 宍倉たけるシェフ

◆材料(3人分)

ボストンバット3.5kg
塩(肉重量の1.3%)45g
ホワイトペッパー適量
ガーリックパウダー15g
グラニュー糖10g
玉葱微塵切り50g
赤ワイン60cc

岩塩少々

◆ポイント

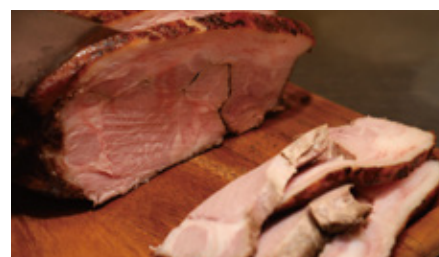
- ① 芯温計を使用し中心温度が60℃以上になってから30分経つまでオーブンの時間は延長すること。
- ② 肉汁が少なければフォンドヴォーや醬油などでも代用可。

~ recipe ~



◆つくり方

- ① タコ糸で、ボストンバットを肩ロースに対して垂直方向に縛る。
- ② 塩コショウ、ガーリックパウダーをふりかけよくなじませる。
- ③ フライパンで表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
- ④ 香草類をのせ、120℃のオーブンで1時間焼く。
- ⑤ ④のオーブンを100℃に下げ2時間焼く(途中天板に出た肉汁を塗る)。
- ⑥ ⑤の肉を空気が入らないようにアルミホイルで包み30分以上休ませる。
- ⑦ グレービーソースを作る(2人前)。
- ⑧ 鍋にグラニュー糖をいれキャラメルになるまで焦がす。
- ⑨ 野菜と肉を皿に盛り付ける。



- ⑧ 鍋に残った水分にバターをモンテシ、塩コショウで味を調べてかける。
- ⑨ 玉葱を加え軽く炒める。
- ⑩ 赤ワインを加え1/3ほどに詰める。
- ⑪ ⑤の時に肉汁を加える。
- ⑫ 塩コショウで味を調べて濾す。

ベリーのプルドポーク ニューカレドニアカレー



◆ポイント

- ① 肉を焼くときには焦ないよう確認する。
- ② カレーの濃度調節は緩くなりすぎないように気を付ける。
- ③ 肉とカレーはほぐしながら一緒に食べるのでの塩分バランスに気を付ける。

メニュー考案／作成
BISTRO TAKERU 宍倉たけるシェフ

◆材料(1人分)

ベリー2kg
BBQソース800g
玉葱スライス300g
水500cc
ダストマト150g
ターメリック大さじ1
ガラムマサラ大さじ1
コリアンダー小さじ1/2
おろしにんにく20g
おろししょうが20g
カエンペッパー少々
顆粒チキンブイヨン20g
ココナッツミルク100g
無塩バター5g
コーンスターチ適量

~ recipe ~



◆つくり方

- ① 肉にBBQソースをたっぷり塗り一晩漬けておく。
- ② 余分なソースを取り除きスチームオーブンで120℃、湿度85%で4時間加熱する。
- ③ ②の肉を一晚冷蔵庫で休ませ、適度な大きさに切り分ける。
- ④ ニューカレドニアカレーを作る。
- ⑤ 玉葱と水を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤の鍋の煮汁は捨てずに玉葱とダストマトをミキサーで回す。
- ⑦ 香辛料とニンニク、ショウガをオリーブオイルで軽く炒める。
- ⑧ ⑥とココナッツミルク、顆粒チキンブイヨンを⑦に加える。



- ⑨ 濃度を玉葱をゆでたお湯で調節し塩コショウで味を調える。
- ⑩ 火を止めてバターモンテする。
- ⑪ ③の肉にコーンスターチをまぶして高温で揚げる。
- ⑫ バターライスとフライドオニオンを皿に乗せカレーをかける。
- ⑬ 揚げたての肉を乗せカレーと混ぜながらほぐす。

カタロースのプチサレ



メニュー考案／作成
BISTRO TAKERU 穴倉たけるシェフ

~ recipe ~

◆材料(1人分)

CTパット	150g
ブライン液	
水	100cc
塩	8g
グラニュー糖	5g
紫キャベツスライス	50g
ワインビネガー	10cc
オリーブオイル	5cc
ブルー	1粒
赤ワイン	100cc
粒マスタード	適量



◆つくり方

- ①ブライン液を作りビニール袋に肉と一緒に入れ3時間ほどマリネする。
- ②水分をふき取り低温調理機で60℃2時間加熱する。
- ③紫キャベツをたっぷりのお湯に一瞬だけぐらせ、ワインビネガー、オリーブオイル・塩コショウで味付けをする。
- ④ブルーと赤ワインを鍋に入れ弱火で10分程煮る。
- ⑤肉 紫キャベツをさらに盛付けブルーを肉の上に乗せる。



◆ポイント

- ①軽い塩漬けの料理なので、火が入ってから炙っても良い。
- ②肉に火を入れすぎないことが重要。
- ③サラダと一緒にドレッシングをかけても豪華な一品になります。

ピクニックのスマザード



メニュー考案／作成
BISTRO TAKERU 穴倉たけるシェフ

~ recipe ~

◆材料(2人分)

ピクニック	400g
塩コショウ	適量
ガーリックパウダー	適量
玉葱スライス	1/2個分
パプリカスライス	1/4個
マッシュルームスライス	4~5個
白ワイン	60cc
無塩バター	20g
小麦粉	適量
トマトペースト	15g
チキンブイヨン	50cc



◆つくり方

- ①ピクニックから1枚100g厚さ1cmほどで4枚切り出す。
- ②塩コショウ、ガーリックパウダーをふりかけよくなじませる。
- ③玉葱パプリカ、マッシュルームをバターでしんなりするまで炒める。
- ④トマトペーストを③の野菜に加える。
- ⑤別のフライパンで肉に小麦粉をまぶし焼き色を付ける。
- ⑥焼き色がついたら余分な脂をふき取り白ワインを加える。
- ⑦肉の上に炒めた野菜を乗せチキンブイヨンを加えて蓋をして弱火で1時間ほど煮る。
- ⑧肉と野菜を取り出しさらに盛付けておく。
- ⑨グレービーソースを仕上げる。

◆ポイント

- ①煮ている間に水分がなくなってしまうようになったら、ブイヨンを足す。
- ②肉が柔らかくなっていることを確認する。

- ⑩フライパンに残った水分をちよっとろみが出てくるまで煮詰める。
- ⑪塩コショウで味を調え、肉の上にソースを濾してかける。

レシピ考案／メニュー作成者



《プロフィール》
穴倉たける(ししくら・たける)
1970年千葉県生まれ
丸の内パレスホテル・東洋軒・ホテルフランク
などで修業したのち1996年に独立し1日1組限
定の「BISTRO TAKERU」のオーナー・シェフに。
穴倉精肉本店を営むとともに、飲食店の
プロデュースやCM・映画・ドラマのメニュー監
修でも活躍している。

厚切りロースステーキ



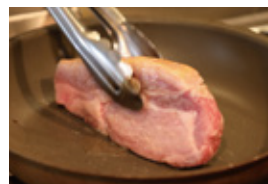
肉汁の味わいが増す
ジューシーさを堪能する
ポークステーキ!



◆厚切りステーキの焼き方



①バックスロインを3cm厚でカットする。



②塩(肉重量の1%)とホワイトペッパーをなじませ、表面に強力粉を軽くまぶし、よく叩く。



③強火で側面に良い焼き色をつける。



④ごく弱火で表面2分、裏面2分を2回繰り返す。火を止めて、表面2分、裏返して2分休ませる。



※ガスコンロ又はIHの違いで弱火の誤差が出ると思うので、芯温計などを使用して確認してください。



ローストポークのキューバサンド



キューバサンド (Cuban sandwich) とは

アメリカ屈指のリゾート地・フロリダで人気のホットサンド。細長いバゲットのような「キューバンブレッド」にローストポークやハム、チーズ、ピクルスなどを挟み、サンドイッチプレスで焼きあげる。香ばしさと食べ応え充分のボリューム感など魅力あふれる一品。

アメリカンポーク ロースの豚から



シンプルだから
アレンジしやすい
新しい唐揚げの
定番メニュー!

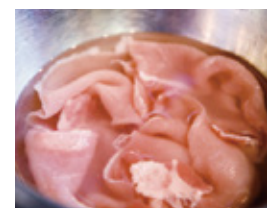
◆材料

ロース2mm厚	適量
キャノーラ油	適量
《ブライン液》	
水	200ml
塩	10g
グラニュー糖	8g

《バター液》

牛乳	60ml
おろしにんにく	15g
醤油	15ml
《揚げ粉》	
片栗粉	50g
米粉	25g
白ごま	適量

◆つくり方



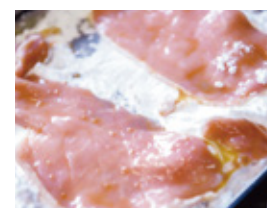
アメリカンポークを《ブライン液》に10分漬ける。



水気を切って、網にのせ冷蔵庫で、約2時間ほど熟成させる。



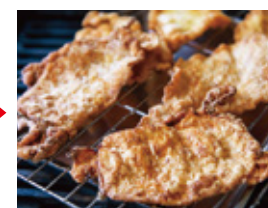
フライパンを強火で熱し、キャノーラ油を入れ、190℃にする。



《バター液》をつけた後、《揚げ粉》をくぐらせる。



1分ほど両面を揚げる。



完成

豚からとは…

What is Tonkara

アメリカンポークに揚げ粉などを薄くまぶして、油で揚げた料理です。

定食にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったり! いろいろなソースをつけて、アレンジのきく、飽きのこない逸品です。

Sauce

様々なソースを用意することで、**お店独自の味**を提供できます。



タルタルソース

よだれダレ

※ソース参考例



Porktober Fest

ポークトーバーフェス

Recommended Menu

推奨メニュー



アメリカンポークの故郷、米国中西部の食の祭典 「Porktober Fest (ポークトーバーフェス)」

米国食肉輸出連合会 (USMEF) は、アメリカ生まれの食の祭典「Porktober Fest (ポークトーバーフェス)」キャンペーンを2021年の秋から毎年実施しています。

ポークトーバーとは、「ポーク」と「オクトーバー」を組み合わせた造語です。アメリカンポークの主要生産地である中西部では、実りの秋を祝い、家族や仲間が集い、感謝を込めて豚肉料理を楽しむ習慣があります。

ここでは、ジューシーなアメリカンポークの醍醐味を豪快に楽しむメニューを紹介します。

- 【材料】
- アメリカンポークロース
ケイジャンシーズニング
ホワイトペッパー
蜂蜜
- 《黒蜜リンゴソース》
- オリーブオイル……………10cc
すりおろしリンゴ…………1/2個分(約100g)
醤油……………10cc
黒蜜……………30cc
レモン汁……………小さじ1/2
塩コショウ……………少々
- 《飾り用》
- いちじく……………適量
サニーレタス……………適量
香草類……………適量
おろしにんにく……………適量

- つくり方
- ① ロース肉に脂身のついてない側を2cm間隔で切り目を入れておく。(脂身側1cm残す)
切り目を入れたらケイジャンと胡椒を切り目にもまんべんなく塗り込み1時間ほどなじませる。
 - ② (1)の肉に刷毛で丁寧に蜂蜜を塗り、脂身側を内側にして、形を整えながら円柱状に丸め上下を楊枝で止める。
 - ③ 120℃のオーブンで10分おきに向きを変えながら40分焼く。この時脂身側に火が入っているか確認しながら焼く。
 - ④ 230℃で3分焼き色を付ける。
 - ⑤ 鍋に《黒蜜リンゴソース》の材料を全て入れ弱火で沸かす。
 - ⑥ 楊枝を抜き飾り付けて完成。



《ローストポーク》

- 【材料】
- アメリカンポーク肩ロース
- 《下味》
- 塩……………10g(肉量の1%)
ガーリックパウダー……………大さじ1
ホワイトペッパー……………少々
蜂蜜……………大さじ2
- 《グレイビーソース》
- ローストしたときの肉汁……………60cc
白ワイン……………100cc
醤油……………15cc
無塩バター……………15g

- つくり方
- ① アメリカンポークと《下味》の材料を全てボールに入れよく揉みなじませる。
 - ② パットにクッキングシートを敷き、肉を乗せ130℃のオーブンで15分ずつ上下を返ししながら75分焼く。
 - ③ 焼きあがったらアルミホイルで空気が入らないように包み、15分寝かす。
 - ④ グレイビーソースを作る。
 - ⑤ パットに残った肉汁を茶こしで濾し、白ワインを加えて半分量まで煮詰める。
 - ⑥ 醤油を加え、沸いたら火を止めてバターを加えよく混ぜる。



《トマホークステーキ》

- 【材料(1人前)】
- アメリカンポーク
骨付きロース(トマホーク)
厚さ4cm(ロースで代用可)

- 《ハーブソルト》
- 天然塩……………20g
ホワイトペッパー……………少々
ニンニクチップ(素揚げ)……………10g
ミントの葉(微塵切り)……………5枚
フレッシュローズマリー(葉のみ微塵切り)……………1本
タイム(葉のみ微塵切り)……………1束
白ごま……………小さじ2
レモン汁……………30cc
- 《オレンジソース》
- オレンジジュース……………300cc
塩……………1g
バター……………5g

- つくり方
- ① トマホークは塩コショウをしておく。
 - ② 220℃のオーブンを予熱完了後、溶かしたバター(分量外)を塗り12分焼く。
 - ③ アルミホイルに空気が入らないように包み15分程度寝かす。
 - ④ ハーブソルトを作る。
 - ⑤ 《ハーブソルト》の材料を混ぜフライパンに入れ弱火で乾煎りする。(好みで砂糖やうま味調味料を少量加える)
 - ⑥ 鍋に《オレンジソース》のオレンジジュースと塩をいれ弱火でとろみが出るまで煮詰め、火を止めてバターを加え混ぜる。
 - ⑦ (3)の寝かしておいたトマホークをよく水気を取り、フライパンで油(分量外)をかけながら焼く。
 - ⑧ ハーブソルトとオレンジソースを添える。

- 【材料(1人前)】
- アメリカンポークバックリブ
- 《下茹で》
- 塩……………4g(水量の1%)
お湯……………少々
- 《BBQソース》(小分けにして冷凍保存可)
- 玉葱(皮をむく)……………200g
ニンニク(皮をむく)……………30g
砂糖……………100g
バルサミコ酢……………30cc
ウスターソース……………100cc
ケチャップ……………300g
ブラックペッパー……………少々
ウイスキー……………30cc
- 《シーズニング》(BBQラブ)
- 塩……………20g
グラニュー糖……………10g
ガーリックパウダー……………6g
ブラックペッパー……………小さじ1

- つくり方
- ① バックリブはゆでやすいように半分に分割する。
 - ② 《下茹で》の分量でお湯が沸いたら10分間下茹でしておく。
 - ③ 《シーズニング》の材料をすべて合わせ、ゆであがったバックリブの重量の2%をすり込み15分寝かす。
 - ④ BBQソースを作り直す。
 - ⑤ 可能であればBBQソースの野菜をあらかじめ燻製しておきます。(そのままでも大丈夫です。)
 - ⑥ 鍋に油を敷き(分量外)スライスした野菜を弱火でしんなりするまで炒める。
 - ⑦ 砂糖を加えすべてが溶けて、野菜になじんだらバルサミコ酢とケチャップを加える。
 - ⑧ ウイスキー以外の材料を加え、5分程度ミキサーでよく回します。
 - ⑨ (8)を冷ましてからウイスキーを加えて寝かす。
 - ⑩ (3)のバックリブ両面にBBQソースをしっかりと塗り180℃のオーブンで10分骨側を上にして焼く。
 - ⑪ 10分焼いたら裏返してさらにBBQソースを塗り上から油(分量外)を塗りさらに10分焼く。
 - ⑫ (10)(11)をもう一度繰り返し、計40分焼く。



《ベイベーバックリブ》



《ブルドポークバーガー》

- 【材料】
- アメリカンポーク肩ロース
- 《ソース》
- 玉葱(皮をむいてスライス)……………120g
ニンニク(皮をむいてスライス)……………40g
セロリ(皮をむいてスライス)……………50g
人参(皮をむいてスライス)……………50g
黒砂糖……………50g
醤油……………60cc
トマト(種を取っておく)……………1個
ホワイトペッパー……………少々
ローリエ……………1枚
ミックスハーブ……………大さじ1
唐辛子(種を取っておく)……………1本
白ワイン……………100cc
塩……………3g(肉量の0.5%)
- 《ブルドポークサンドorバーガー》(1人前)
- 食パンorハンバーガー用パンズ……………1組
レタス……………1枚
スライスチーズ……………1枚
トマトスライス……………1枚
ハラペーニョスライス……………少々

- つくり方
- ① ダッチオーブンにアメリカンポークと《ソース》の材料をすべて入れ130℃のオーブンで3時間半蒸し焼きにする。
 - ② 途中お肉を2回ほどひっくり返す。
 - ③ 肉を鍋から取り出し、フォークで裂いておく。
 - ④ 鍋に残った煮汁を茶漉しで濾してソースにする。(好みで煮詰めて塩分調整可)
 - ⑤ 《ブルドポークサンドorバーガー》のパンをトースターで焼く。
 - ⑥ 下から、レタス→トマトスライス→スライスチーズ→ハラペーニョの順に重ねる。
 - ⑦ (6)の上に裂いたブルドポークをソースで味付けし、崩れないようにたくさん置き、好みでソースをかけ、パンで挟む。