



American Beef
**TAKE OUT
 MENU BOOK**

- ・SNS映え
- ・端材活用
- ・高価格帯



for professional use

〈発行〉 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>

日頃よりアメリカンビーフをご愛顧頂き誠にありがとうございます。

この度は外食産業に従事されるアメリカンビーフのユーザー様に貢献したいという想いで本冊子を発刊いたしました。

コロナウイルスが全世界で蔓延し外食産業がダメージを受ける中で、

伸長し今後収益の柱の1つになると想定されるテイクアウト需要に対応できるよう、

「SNS映え」「高価格帯」「端材活用」をコンセプトにアメリカンビーフの様々なアイテムを使ったメニューを提案しております。

アメリカンビーフを使った料理が少しでも皆様のお役に立てることを願っております。

米国食肉輸出連合会/USMEF

販促ツールはこちら▶
USMEFホームページ
にてご発注ください。



レシピで使用している
容器のご紹介はこちら▶



Contents

THE CHEF'S SUGGESTION

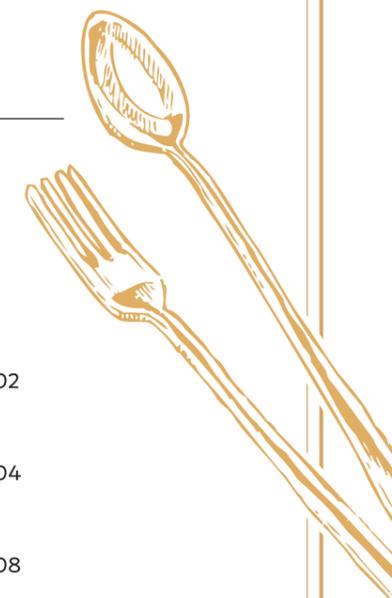
<アメリカンビーフ10部位の特徴を活かした33のレシピ>

■ リブアイロール	02
■ チャックアイロール	04
■ ショートプレート	08
■ ハンギングテンダー	12
■ シマチョウ	16
■ フィンガーステーキ	18
■ サーロイン	20
■ ミスジ	22
■ アウトサイドフラット	24
■ タン	28
■ ハラミ	30

THE CHEF'S INTERVIEW

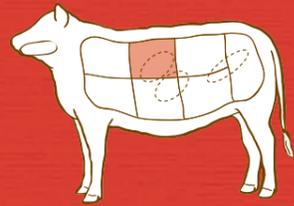
<シェフによるアメリカンビーフの魅力>

スターシェフへのインタビュー	33
----------------	----



Ribeye Roll

リブアイロール



日本でリブロールと呼ばれる部位からカブリを外し
てあるため、表面脂肪がほとんどなく形状と肉質が
均一で使い勝手が良い規格です。肉質はやわらか
くサンが入りやすい部位で、ステーキ、しゃぶしゃぶ、
焼肉等の料理に活用することができます。

01



01 リブアイガーリック&バターステーキ サルモリッリョソース

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

リブアイロール(アメリカンビーフ)	150g
米油(なければサラダ油)	適量
無塩バター	15g
皮付きにんにく	1片
塩	適量
黒こしょう	適量

<サルモリッリョソース>

オレガノ	3g
イタリアンパセリ	12g
塩	2g
レモン果汁	40g
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ4

<付け合わせ例> ※好みの野菜を使用する

グリーンアスパラ	適量	グリーンサラダ	適量
男爵芋	適量	キャロットラペ	適量

作り方

- ① <サルモリッリョソース>の材料を全てブレンダーで攪拌する。
- ② 牛肉に塩・黒こしょうを振る。15分ほど常温でなじませる。
- ③ フライパンに油を入れて、包丁の側面で潰したにんにくを入れ中火にかける。香りが立ってきたら②の脂身だけを焼く。
- ④ 色づいてきたら牛肉とにんにくを引き上げる。少し火を強めて無塩バターを入れ、赤身部分を焼く。片面15秒焼いたら裏返し15秒焼く。これを2回繰り返す。
- ⑤ 香ばしい香りと焼き色がついたら引き上げ、温かい場所で牛肉を5分程休ませる。
- ⑥ 容器に付け合わせやカットした④の牛肉を盛り付け、ソースをかける。お好みのサラダやマリネなどを添えて完成。

02 プレミアム リブアイステーキ丼

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

リブアイロール(アメリカンビーフ)	180g
塩	適量
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
バター	10g
レモン	1枚
ご飯	180g

<シャリアピンソース>

玉ねぎ	200g
にんにく	10g
赤ワイン	100ml
濃口醤油	80ml
フォンドヴォー	100ml
きび砂糖	30g
白ワインビネガー	50mg

<付け合わせ例> ※好みの野菜を使用する

アボカド	1/8個	中玉トマト	適量
マイクローフ	適量	紫キャベツ	適量

作り方

- ① <シャリアピンソース>の玉ねぎ・にんにくはフードプロセッサーですりおろしに近い状態まで切り刻む。
- ② 鍋に【A】の材料を全て入れ、火にかける。沸騰したら火を止め冷ます。
- ③ 牛肉に塩・黒こしょうを振る。15分ほど常温でなじませる。
- ④ フライパンに油を入れ中火にかける。③の脂身を焼き、色づいてきたら少し火を強くし赤身部分を焼く。表裏30秒ずつ。温かい場所で休ませる。
- ⑤ フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、レモンスライスを色づくまで焼き<シャリアピンソース>を入れ沸騰させる。そこにバターを加えませる。
- ⑥ 器にご飯を盛り付け、カットした④の牛肉・お好みの野菜をのせ、⑤のソースをかけて完成。

03



03 リブアイストロガノフ&バターライス

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

リブアイロール(アメリカンビーフ)	180g
塩	適量
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
玉ねぎ	50g
無塩バター	10g
小麦粉	5g
ブラウンマッシュルーム	2個
しめじ	20g
フォンドヴォー	60ml
ブランデー	5ml
生クリーム	30ml
ブロッコリー	2カット

<バターライス>

カルローズ米(なければ日本米)	400ml
玉ねぎ	80g
無塩バター	30g
塩	4g
ローリエ	1枚
チキンブイヨン	480ml

作り方

ストロガノフ

- ① 牛肉に塩・黒こしょうを振る。15分ほど常温でなじませる。
- ② フライパンに油を入れ中火にかける。まず脂身だけを焼く。香りが出て色づいてきたら、少し火を強くし①の赤身部分を焼く。表裏30秒ずつ。
- ③ フライパンの脂をキッチンペーパーで拭き取る。薄くスライスした玉ねぎ・無塩バターを入れ中火で色づくまでソテーし、小麦粉を入れさらに炒める。
- ④ 厚めにスライスしたマッシュルーム・しめじ・フォンドヴォー・ブランデー・生クリームを加え、とろみがつくまで煮詰める。焼いた②の牛肉を入れ、1分ほど更に煮込む。

バターライス

- ① 鍋に無塩バター15gを入れ、中火にかける。細かくみじん切りにした玉ねぎと塩をひとつまみ入れ、しんなりするまで炒める。
- ② 軽く洗って水気を切った米を①の鍋に入れる。油をなじませる程度に炒め、チキンブイヨン・ローリエ・残りの塩を入れ、強火で沸騰させる。
- ③ 沸騰したら木ベラで一度底からかき混ぜ、蓋をし弱火にして12分炊く。
- ④ 12分経ったら火を消し、しゃもじで混ぜた後、再度蓋をして5分ほど蒸らす。その後残りの無塩バター15gを入れて混ぜる。

(仕上げ)容器にバターライスを盛り、カットした牛肉とソースをかけ、ブロッコリーを添えて完成。

02



使用している
容器のご紹介

01



02

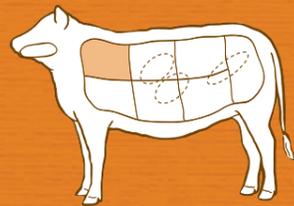


03



Chuck Eye Roll

チャックアイロール



日本では肩ロースと呼ばれる部位で、赤身肉に程良くサシが入った柔らかい肉です。3つの異なる肉質で構成され、薄くスライスすれば柔らかく、厚切りする時には小割をして多様な料理に活用することができます。

肩ロースだけで作った3種類のデリメニューを1ボックスにして盛り合わせにしました。



04 US ビーフデリボックス SNS映えメニュー (ローストビーフサラダ・ミートスパゲッティ・コーンビーフサンド)

作り方

ローストビーフサラダ

- ① 牛肉に塩・黒こしょうをかけ、2時間程冷蔵庫でマリネする。フライパンで表面を焼く。
- ② ①を一旦冷まし、真空パックする。低温調理器を60℃に設定して、火が通るまで加熱する。
- ③ 大きめにちぎった葉野菜に、茹でて角切りにしたピーツ・角切りのフェタチーズ・スライスした赤玉ねぎと②のローストビーフのをせ、好みのドレッシングをかける。

ミートスパゲッティ

- ① 牛肉は直径6mmピッチのミンサーで挽く。挽肉に塩・黒こしょうをして、熱したフライパンに油をひいて焼く。
- ② ①の挽肉に焼き色がついたら、ザルなどにあげ余分な脂をきる。
- ③ [A]の野菜をフードプロセッサーでそれぞれみじん切りにする。鍋に油と[A]・塩を入れ、中火で炒める。
- ④ 野菜が色づいてきたら焼いた②の挽肉を入れる。①のフライパンに赤ワインを入れて強火にかけ、デグラッセしたら鍋に入れる。
- ⑤ 鍋に、マデイラワイン・水・裏ごししたホールトマト・ローズマリーを入れ45分程煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ フライパンでミートソースを温め、茹でたスパゲッティと和える。塩・パルメザンチーズ・茹で汁で味を調える。盛り付けてバジルをのせる。

コーンビーフサンド

- ① 鍋に[A]を全て入れ沸騰させ、マリネ液を作る。マリネ液を冷まし、牛肉と共にタッパーなどに入れ1週間漬けておく。
 - ② キッチンペーパーで①の牛肉についたマリネ液を拭き取る。[B]の野菜は大きめにカットする。鍋に[B]・[C]・牛肉を入れ、火にかける。
 - ③ 沸騰したらアクをすくい、蓋をして3時間程度煮込む。途中水分が少なくなってきたら都度たす。
 - ④ 煮上がったら火を消して50度位になるまでおいておく。
 - ⑤ ④の牛肉を引き上げ、繊維をほぐし、煮汁・浮いた脂を加えて味と水分量を調整する。
 - ⑥ サンドイッチはスライスしたバンドカンパニーに粒マスタードを塗り、コールスロー・コーンビーフ・レッドチェダーチーズのをせ、サンドしフライパンで両面を焼く。
- (仕上げ) 容器にそれぞれ盛り付ける。好みでコルニッションを添える。



チャックアイロール

04

<ローストビーフサラダ>

材料 ※作りやすい分量

ザブトン(アメリカンビーフ)	300g
塩	3g
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
好みの野菜	適量
ピーツ	適量
フェタチーズ	適量
赤玉ねぎマリネ	適量
好みのドレッシング	適量

SALAD

<ミートスパゲッティ>

材料 ※作りやすい分量

肩ロース ネック側の固い部分(アメリカンビーフ)	1000g
塩	20g
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
[A] にんにく	2片
玉ねぎ	300g
にんじん	150g
セロリ	50g
赤ワイン	500ml
マデイラワイン	200ml
水	300ml
ホールトマト	400g
ローズマリー	2本
スパゲッティ(4人前)	150g
塩	適量
パルメザンチーズ	適量
バジル	適量

PASTA

<コーンビーフサンド>

材料 ※作りやすい分量

肩ロース 塊肉(アメリカンビーフ)	1000g
塩	100g
きび砂糖	24g
[A] 水	1000ml
黒こしょう	20粒
クローブ	10粒
タイム	6本
玉ねぎ	150g
[B] にんじん	100g
セロリ	1本
にんにく	1片
塩	3g
黒こしょう	20粒
唐辛子	2本
クローブ	6粒
[C] クミンシード	小さじ1
コリアンダーシード	小さじ1
スタウトビール	500ml
水	500ml

SANDWICH

バンドカンパニー	1枚
粒マスタード	適量
コールスロー	適量
レッドチェダー	適量
コルニッション	適量

使用している
容器のご紹介



04



05 肩肉とポルチャーニ茸のラザニア

端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

<ソース>	
肩ロース ネット側の固い部分(アメリカンビーフ)	1000g
塩	20g
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
にんにく	2片
玉ねぎ	300g
にんじん	150g
セロリ	50g
赤ワイン	
ホルトマト	500ml
ローズマリー	400g
乾燥ポルチャーニ茸	2本
乾燥ポルチャーニ茸	20g
水	300ml
塩	適量
ラザニア	2枚
オリーブオイル	適量
生クリーム	50ml
シュレッドチーズ	30g

作り方

- 乾燥ポルチャーニ茸を水(300ml)で戻す。3時間経ったら水の中で汚れを落とし、引き上げ粗みじん切りにする。戻し汁はザルでこす。
- 牛肉は直径6mmピッチのミンサーで挽く。挽肉に塩(10g)と黒こしょうをして、熱したフライパンに油をひいて焼く。
- ②の挽肉に焼き色が付いたら、ザルなどにあげ余分な脂をきる。
- 【A】の野菜をフードプロセッサーでそれぞれみじん切りにする。鍋に油をひき、【A】と残りの塩(10g)を入れ、中火で炒める。
- 野菜が色づいてきたら焼いた③の挽肉を入れる。②のフライパンに赤ワインを入れ強火にかけ、デグラッセしたら鍋に入れる。
- ⑤に裏ごししたホルトマト・ローズマリー・ポルチャーニ茸・戻し汁を入れ、45分程煮込む。塩(分量外)と黒こしょうで味を調える。
- たっぷりの湯に塩(分量外)とオリーブオイルを少量入れ、ラザニアを表示時間茹でる。
- 鍋に⑥を入れ温め、生クリームを入れて少しのばす。
- グラタン皿に合わせてラザニアを切り、ラザニア→ミートソースの順に3回繰り返し重ねる。最後にシュレッドチーズをのせて200度のオーブンで10分焼く。

06 ザブトンのローストビーフとしぐれ煮のちらし重

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

<ローストビーフ>	
ザブトン(アメリカンビーフ)	300g
塩	3g
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
すだち	1個
<肩ロースのしぐれ煮>	
肩ロース ネット側(アメリカンビーフ)	1500g
料理酒	300ml
水	1000ml
【A】濃口醤油	500ml
きび砂糖	150ml
生姜	25g
水溶性片栗粉	適量
<酢飯>	
米	400ml
水	400ml
米酢	60ml
【B】上白糖	21g
塩	6g
大葉	2枚
白ごま	適量
<錦糸卵>	
卵	4個
水溶性片栗粉	小さじ2
米油(なければサラダ油)	適量

作り方

ローストビーフ

- 牛肉に塩・黒こしょうを振り、2時間程冷蔵庫でマリネする。フライパンに油を入れ、表面だけ色づくまで焼く。

- ①の牛肉を冷まし、真空パックする。低温調理器を60℃に設定して、火が通るまで加熱する。

しぐれ煮

- 10cm角のブロック状に切り分けた牛肉と【A】を鍋に入れ、沸騰させアクを取ったのち落とし蓋をし、弱火で3時間煮込む。

- ①の牛肉に串がスッと入るようになったら引きあげる。粗熱をとり、完全に冷める前に繊維をほぐす。

- しぐれ煮の煮汁を更に煮詰め、ちょうど良い濃さになったタイミングで、水溶性片栗粉でとろみをつける。

酢飯/錦糸卵

- 米は洗った後1時間水(分量外)につけ吸水させる。ざるにあけて水気を切り、炊飯器に米と水を入れ、早炊きモードで炊く。

- 【B】の材料をボウルで合わせる。炊き上がったご飯に【B】をかけ、しゃもじで切るようにかき混ぜる。うちわであおいで余分な水分を飛ばす。

- <錦糸卵>ボウルに卵と水溶性片栗粉を入れて、菜箸で白身を切るように混ぜる。ざるでこす。

- フライパンに油を入れて、薄焼きにしたものを折りたたんで千切りにする。

(仕上げ)お重に酢飯を盛り、白ごま・千切りにした大葉・錦糸卵をのせる。薄くスライスしたローストビーフとしぐれ煮をのせ、しぐれ煮で作った煮汁をかける。スライスしたすだちをのせて完成。

食感や味おいのコントラストを楽しめる
冷めても美味しい和弁当!!

使用している
容器のご紹介

05

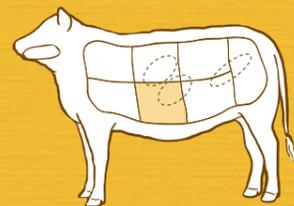


06



short Plate

ショートプレート



日本では外バラと呼ばれ、筋間脂肪が多く入り込んでおり肉の旨味と甘味が楽しめる部位です。薄切りのスライスにした煮込み料理や、焼肉、パストラミ等の料理に適しています。

Beef Spanish rice bowl



ショートプレート

07

07 ショートプレートのスパニッシュライスボウル

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

ショートプレート(アメリカンビーフ)	80g
塩	適量
黒こしょう	適量
米油(なければサラダ油)	適量
トルティーヤチップス	適量
コリアンダー(パクチー)	少量
パプリカパウダー	少量
コーン	適量
<リフライドビーンズ>	
黒豆	500g
水	2000ml
玉ねぎ	250g
にんにく	1片
米油(なければサラダ油)	30ml
塩	10g

<スパニッシュライス>	
玉ねぎ	150g
にんにく	1片
米油(なければサラダ油)	大さじ2
カルローズ米	900ml
チキンブイヨン	1100ml
トマトペースト	大さじ2
塩	5g

<サルサ・メヒカーナ>	
トマト	3個
赤玉ねぎ	1/2個
コリアンダー(パクチー)	1枝
にんにく	1片
ハラペーニョ酢漬け	1本
ライム果汁	1個分
塩	3g

<スパイシーマヨネーズ>	
マヨネーズ	100g
ケチャップ	100g
タバスコ	5g
にんにく	1片

作り方

リフライドビーンズ

- ① キッチンポットに黒豆・水を入れ冷蔵庫で一晩吸水させる。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、にんにくは半分に切り芯をとる。
- ③ 鍋に水ごと黒豆を入れ、野菜・その他の材料全てを入れる。火にかけ沸騰したら弱火にし、2時間程煮込む。水分が少なくなってきたら都度水をたす。
- ④ 最後は、水気を飛ばすように木べらで混ぜながら煮詰める。少し粒が残ったペースト状に仕上げる。

スパニッシュライス

- ① 玉ねぎ・にんにくをみじん切りにし、鍋に入れて油で炒める。しんなりしてきたら、洗った米を入れ、さらに炒める。
- ② 米が透き通ってきたら、チキンブイヨン・トマトペースト・塩を加え混ぜる。
- ③ 強火で沸騰させたら、蓋をして弱火にし15分炊く。10分蒸らす。

サルサ・メヒカーナ

- ① トマトは7~8mm角、赤玉ねぎは5mm角、コリアンダーは茎と葉共に粗みじん、にんにくはすりおろし、ハラペーニョは粗みじんに切る。
- ② ボウルに①の野菜を入れ、ライム・塩を入れて混ぜ合わせる。

スパイシーマヨネーズ

- ① にんにくはすりおろし、その他全ての材料をボウルで混ぜ合わせる。

(仕上げI) 牛肉は薄くスライスし、塩・黒こしょうで炒める。

(仕上げII) 容器に盛った<スパニッシュライス>の上に<仕上げI>の牛肉をのせ、<サルサメヒカーナ>と<スパイシーマヨネーズ>をかける。さらに、砕いたトルティーヤチップス・コーン・コリアンダーをのせ、パプリカパウダーをかける。<リフライドビーンズ>は横に添える。

カルビ肉の肉汁とフレッシュなサルサで食べるメキシカンライス

使用している容器のご紹介

07



08 パストラミサンド

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

<パストラミ>

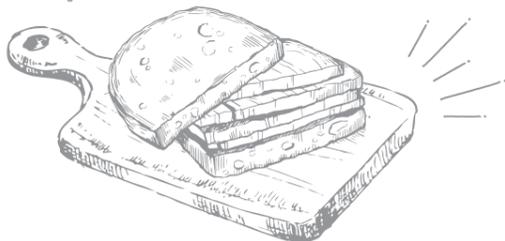
ショートプレート(アメリカンビーフ)	2000g
ステークシーズニング	100g
スモークウッド(メスキートやヒッコリー)	適量
ライ麦パン	2枚
イエローマスタード	適量
フライドポテト	適量

作り方

- ① ステークシーズニングをたっぷりと牛肉の周りにすり込み、冷蔵庫で2日間マリネする。
- ② ①の牛肉をスチームコンベクションのコンビモードで湿度40%・温度120℃に設定し、6時間焼く。
- ③ スモークウッドに火をつけパイ皿の上におき、スチームコンベクションに入れる。コンビモードで15分加熱・スモークする。
- ④ ライ麦パンにマスタードを塗り、3mm幅にスライスしたパストラミをたっぷりとのせ、サンドする。

ダイナー定番の一品。本来お店のバックヤードなどでBBQピットを使用して、15時間程燻し焼きにして作るが、都内飲食店のキッチンでも作れるようスチームコンベクションオープンを使用して、本物に近い味わいを目指したレシピです。

Pastrami sandwich



スチームコンベクションで作る
アメリカ王道サンドイッチ

09 ショートプレートのシチューポット

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

<シチュー>

ショートプレート(アメリカンビーフ)	1500g
塩	15g
米油(なければサラダ油)	適量
赤ワイン	400ml
じゃがいも	1/4個
にんにく	1片
玉ねぎ	300g
にんじん	150g
セロリ	50g

[A]

ルビーポートワイン	200ml
水	500ml
ローリエ	2枚
ホールトマト	600g
バター	40g
小麦粉	15g
マッシュルーム	1個
ブロッコリー	適量
ブル(丸型のハードパン)	1個

[B]

作り方

- ① 牛肉は7~8cm角にカットして塩を満遍なく振り、一晚マリネする。
- ② フライパンに油を入れ、①の牛肉を中強火で焼き色がつくまで焼く。
- ③ 鍋に全てみじん切りにした【A】と油(分量外)を入れ、中火で炒める。しんなりしてきたら②の牛肉を入れる。
- ④ ②のフライパンに赤ワインを入れ、デグラッセし鍋に移す。【B】を全て鍋に入れ、沸騰させてアクをとったら、蓋をし2.5時間弱火で煮込む。
- ⑤ ④の牛肉をひきあげ、残ったソースにホールトマト・ブルマニエ(ポマード状のバターに小麦粉を混ぜたもの)を加え、混ぜながら更に15分煮込む。
- ⑥ 茹でたじゃがいも・マッシュルームを一口大に切り、バターソテーする。(使用するバターの量は分量外)⑤の牛肉は一口大に切り、炒めた野菜・ソースと共に温める。
- ⑦ ブールの中身をくり抜き、シチューを注ぐ。仕上げにブロッコリーをのせる。(※中身はパン粉などにして活用。)

じっくりゴトゴト煮込んだ
ビーフシチューとパンは
相性抜群!!

使用している
容器のご紹介

08



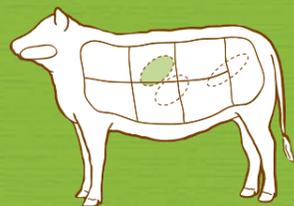
09



08

09

Hanging Tender
ハンギングテンダー



日本ではサガリと呼ばれて、脂身が少なめで赤みが強く非常に柔らかく、味にくせが無いのが特徴です。焼肉やステーキにはもちろんのこと、サラダに乗せるヘルシーなメニューや揚げ物にも活用できます。



10

10 牛サガリのカツカレー 高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

<カレー>

クミンシード	10g
ひまわり油	100ml
カレーパウダー	95g
ターメリックライス	180g
にんにく	38g
生姜	65g
玉ねぎ	1000g
にんじん	380g
セロリ(葉も含む)	200g
塩	13g

[A]

フライドオニオン	50g
トマト(Mサイズ)	1個
トマトペースト	60g
桃缶詰(シロップ不使用)	1缶

[B]

チキンブイヨン	2500ml
フルーツチャツネ	55g
インスタントコーヒー	3g
ウスターソース	20ml
中濃ソース	25ml
塩	20g

[C]

クローブ	3g
シナモン	3g
カルダモン	3g
ひまわり油	50ml
水	1000ml

[D]

<牛カツ>

ハンギングテンダー(アメリカンビーフ)	120g
塩	適量
黒こしょう	適量
小麦粉	適量
卵	1個
生パン粉	適量
揚げ油	適量

<付け合わせ例>

パドロン	適量
赤玉ねぎマリネ	適量

小麦粉不使用のサラリとしたルーとサガリの肉質は相性抜群!

作り方

カレー

- ① 鍋にクミンシード・油を入れ火にかける。クミンが色づいて香りが出てきたら、スライスした【A】の野菜と塩を入れる。中強火で野菜がしんなりするまで炒める。
- ② 野菜の水分がとび、鍋底に野菜がこびりついてきたら弱火にし、さらにタヌキ色(きつね色よりも茶色が強い)まで炒める。
- ③ 【B】のトマト・桃の缶詰を角切りにし、その他【B】の食材とともに鍋に入れる。火加減を中強火に戻し、トマトや桃の角がとれるまで炒める。
- ④ ③にカレーパウダーを入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ 【C】のチキンブイヨンの半量を鍋に加え、炒めた野菜などと馴染ませる。残りの【C】の食材を全て入れる。
- ⑥ 濃度がついていて鍋底が焦げやすいので、たえず木ベラでかき混ぜながら中強火で沸騰させる。弱火にして15分煮込む。
- ⑦ 火を止め、ハンドブレンダーで、なめらかになるまで回す。
- ⑧ 別の小鍋に【D】のスパイスと油を入れ弱火で香り出しする。そこに水の半量を入れ煮込む。水分が少なくなってきたところで、めん棒の先端などでスパイスを潰す。
- ⑨ ⑧に水の半量を入れ、1/3量まで煮詰める。(マサラウォーター)
- ⑩ 煮詰めたマサラウォーターを濾して、スパイスを取り除きカレーに加える。
- ⑪ 粗目のシノワで濾す。

牛カツ

- ① サガリに塩・黒こしょうをし、小麦粉→卵→パン粉の順でつける。たっぷりとパン粉をひいたバットにのせ、2時間ほど冷蔵庫で馴染ませる。
 - ② 180℃の油で火が通るまで揚げる。2分休ませる。
- (仕上げ) 容器にカレールー、ターメリックライスを盛り付け、牛カツをのせる。お好みで赤玉ねぎマリネ、素揚げしたパドロンを添える。

使用している
容器のご紹介



10



11

11 牛サガリのエンパナーダ(南米風ミートパイ) 端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

<牛肉のフィリング>	
ハンギングテンダー	
トリミングして出た端材(アメリカンビーフ)	200g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
コリアンダー(パクチー)	1枝
青唐辛子	1/2本
茹でた男爵芋(1cmカット)	1個
ひまわり油	適量
テキーラ	15ml
塩	5g
<生地>	
薄力粉	250g
ラード	30g
オリーブオイル	50g
牛乳	80g
塩	3g
卵黄	適量
水	適量
クレソン	適量

作り方

フィリング

- ① サガリの端材は5~6mm角に切る。【A】の食材をみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ・にんにくを炒める。しんなりしてきたらサガリ・青唐辛子を入れ、さらに炒める。塩を振る。
- ③ 全てに火が通ったら、テキーラをまわしかける。水分をとばしたのち、コリアンダー・男爵芋を加えて混ぜる。味見をして塩・こしょうで調える。

生地

- ① ボウルに薄力粉・塩・ラード・オリーブオイルを入れ、ポロポロとした状態になるまで菜箸で混ぜる。そこに牛乳を3回に分けて加え都度混ぜる。
- ② ①をひとまとめにしてラップで包み、1時間以上常温で寝かせる。
(仕上げI) 寝かせた生地を30gに分け丸め、薄く延ばして片側半分フィリングをのせる。もう半分を折り返し生地を押さえヒダを作るように端を織り込む。
(仕上げII) 水で伸ばした卵黄を表面に塗り、190℃のオーブンで30~40分焼いて完成。好みにクレソンなどの野菜を添える。



12

12 コールドビーフのプロテインサラダ SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

<コールドビーフ>	
ハンギングテンダー(アメリカンビーフ)	1000g
塩	10g
黒こしょう	適量
<豆腐ドレッシング>	
木綿豆腐	1丁
穀物酢	60ml
米油	200ml
塩麹	15g
ディジョンマスタード	10g
塩	3g
【A】 トマトケチャップ	100g
きび砂糖	30g
パプリカパウダー	1g
にんにく	1/2片
レモン果汁	1/2個分
<野菜>	
ケール	適量
赤玉ねぎ	適量
アボカド	適量
ビーツ水煮	適量
ひよこ豆水煮	適量
ザクロ	適量
松の実ロースト	適量

作り方

コールドビーフ

- ① サガリに塩・こしょうを振り、15分ほど常温でなじませる。フライパンでリソレする。
- ② 焼いたサガリを真空パックし、低温調理器を58℃に設定して、火が通るまで加熱する。

豆腐ドレッシング

- ① 豆腐に重しをのせ水気をきる。豆腐と【A】の材料を合わせてフードプロセッサーにかける。
(仕上げ) コールドビーフをスライスし、器に切った野菜・コールドビーフ・ひよこ豆水煮・ザクロのをせ、最後にローストした松の実を散らす。ドレッシングは別添えにする。

低脂肪で赤身主体の肉質は、
カロリーを気にする方に
オススメ!!

使用している
容器のご紹介

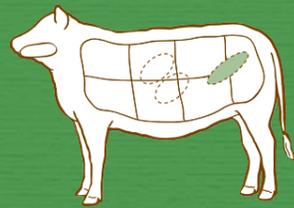
11



12



Large Intestine
シマチョウ



牛の大腸。見た目が綺麗なためにしま腸と呼ばれ、しっかりとした噛み応えと脂肪に甘味があり、焼肉や煮込み料理に活用することができます。

大腸はカリカリした食感と脂の甘さが特徴で、煮込んでも食感が損なわれません。たっぷりの野菜と豆の優しい味わいがシマチョウとよく合います。



13

13 シマチョウのグリーンチリビーンズ

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

シマチョウ(アメリカンビーフ)	300g
にんにく	2片
[A] 生姜	20g
コリアンダー(パクチー)※根の部分	2枝分
オリーブオイル	30ml
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
[B] グリーンパプリカ	1個
トマティーゾ缶詰	240g
ひよこ豆水煮	240g
白いんげん水煮	240g
レンズ豆(グリーン)	20g
青唐辛子	2本
コリアンダーパウダー	大さじ1
クミンパウダー	大さじ1/2
塩	15g
黒こしょう	適量
チキンブイヨン	500ml

サワークリーム	適量
コリアンダー(パクチー)※葉の部分	適量
バゲット	適量

作り方

- [A]の食材をみじん切りに、[B]の食材は7~8mmの角切りに、青唐辛子はみじん切りにする。水煮の豆はざるにあげ、流水で軽く洗う。
- 鍋に[A]とオリーブオイルを入れ、火にかける。香りが立ってきたら[B]の玉ねぎ・セロリを入れ、しんなりするまで炒める。
- [B]に[B]の、グリーンパプリカ・トマティーゾを入れ軽く炒める。コリアンダーパウダー・クミンパウダー・青唐辛子を入れ、軽く炒めたら、シマチョウ以外の材料を入れ沸騰させる。
- 野菜の角がとれ、まとまりが出るまで30分ほど煮込む。味見をして塩・白こしょう(分量外)で味を調える。
- シマチョウは1.5cm幅にカットし、最後にチリビーンズに加え、5分ほど煮る。
- 仕上げは器にチリビーンズを盛り、サワークリームとコリアンダーを添える。焼いたバゲットとともに食べる。

シマチョウと緑の野菜で仕上げた赤くないチリビーンズ

使用している容器のご紹介



14 シマチョウとピーマンの塩焼きそば

端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

シマチョウ(アメリカンビーフ)	100g
料理酒	少々
ごま油	大さじ1
にんにく	2片
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
豆もやし	1/2袋
麺(焼きそば用)	2玉
チキンブイヨン	200ml
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量
青ねぎ	適量

作り方

- シマチョウは1cm幅に切り、料理酒・塩に15分ほど漬けておく。
- にんにくは薄くスライス、玉ねぎは1cm幅のくし切り、ピーマンは7~8mmの細切りにする。
- フライパンにごま油をひき、にんにくを入れる。弱火でじっくりと加熱する。きつね色になったら①のシマチョウ・玉ねぎを入れ、火が通るまで炒める。
- 余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、ピーマン・豆もやしを入れ、塩・黒こしょうを振ってさっとフライパンを煽ったら一旦皿に取り出す。
- フライパンにごま油を入れ、麺を強火で焼く。片面に焼き色がついたらチキンブイヨンを入れ、塩を振り蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。



14

- 蓋をあけ、取っておいた④の具材をフライパンに戻し、さっと炒めたら完成。
- 器に盛り付ける。小口切りにした青ねぎをちらす。

15 シマチョウジャンバラヤ

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

シマチョウ(アメリカンビーフ)	300g
玉ねぎ	1個
にんにく	2片
ピーマン	2個
セロリ	1本
トマト	1個
チョリソーソーセージ	80g
チキンブイヨン	500ml
カルロース米	400ml
塩	適量
黒こしょう	適量
ケイジャンシーズニング	大さじ2

目玉焼き	1個分
ライム	1/8個
コリアンダー(パクチー)※葉の部分	適量
※好みでサラダヤリフライドビーンズを添える	

作り方

- 玉ねぎ・ピーマン・セロリ・トマトは5mmの角切りにする。にんにくはみじん切りに、チョリソーは1cmの角切りにする。シマチョウは1.5cm幅に切る。
- フライパンで①のシマチョウを強火で軽く炒める。シマチョウは一旦引きあげる。
- ②のフライパンで、玉ねぎ・にんにくを炒め、しんなりしてきたらピーマン・セロリを加える。しんなりしてきた所で、トマト・チョリソー・チキンブイヨン・ケイジャンシーズニングを入れる。
- ③が沸騰したら、味見をして塩・黒こしょうで味を調える。そこにカルロース米を入れ蓋をし、水気がなくなるまで15分ほど弱火で煮る。
- ④に②のシマチョウを混ぜて水を200ml加え、更に水分がなくなるまで弱火で煮る。
- 器に盛り、目玉焼き・ライム・コリアンダーのをせる。好みでサラダヤリフライドビーンズを添える。



15

シマチョウ

Finger Steak
フィンガーステーキ



雄大なロッキー山脈の麓で生まれた、アメリカ / アイダホ州のソウルフード。本数によって分量調節ができるから、盛り付けアレンジも自由自在。ボックスに入れば、テイクアウトにぴったり。



IDAHO BEEF COUNCIL
Funded by Beef Farmers and Ranchers

フィンガーステーキ

今、アメリカでひそかに話題になっている新感覚の
B級グルメステーキ!

What is Idaho Finger Steak?

ステーキといえば、ナイフ&フォークで襟を正して食べる...と思いませんか?

フィンガーステーキは、さっと指でつまんで気軽に食べられるから、時と場所を選ばずAnytime,Anywhere,Enjoy Steak time!

アツアツの油で揚げたステーキは、衣が肉汁を閉じ込めてとってもジューシー。

お好みのソースをつければ色どりも華やかになり、心まで明るくなります。

アメリカ/アイダホ州ではソウルフードとして親しまれ、名物のフライドポテトと並んで食卓の主役として君臨するほど。

さあ、フィンガーステーキで貴店の新しい可能性を開拓してください。



16 肩ロースのスパイシーフィンガーフリット ブルーチーズソース

材料 ※作りやすい分量

<下味>	
ザブトン(アメリカンビーフ)	400g
塩	4g
黒こしょう	適量
<揚げ衣>	
薄力粉	100g
コーンスターチ	18g
ベーキングパウダー	4g
卵	3個
水	90ml
きび砂糖	9g
タバスコ	2g
ケイジャンスパイス	3g
<ブルーチーズソース>	
ゴルゴンゾーラチーズ	100g
生クリーム	100ml
マヨネーズ	200g
にんにく	1片
黒こしょう	2g

作り方

- ① 牛肉の下処理をする。肩ロースを1.5cm角の長さ5cmにカットし、塩・挽いた黒こしょうをまぶし30分程おく。
- ② <揚げ衣>材料を全てボウルで合わせ混ぜる。
- ③ ①の牛肉を揚げ衣にくぐらせ、180℃の油で2分揚げる。
- ④ <ブルーチーズソース>にんにくはすりおろす。その他マヨネーズ以外の材料をフードプロセッサーで混ぜる。それを一度ボウルに移し、マヨネーズを合わせ混ぜる。



完成!

【ソースはどんなソースでもお楽しみいただけます】

- ・ケチャップ
- ・マヨネーズ(タルタルソース)
- ・エスニック(サルサソース)
- ・ピネガー(酢+塩、バルサミコ等)
- ・和風(ポン酢、てんつゆ)
- ・アジアン(スイートチリソース)
- ・イタリアン(バジルソース)
- ・変わり種(食べるラー油)



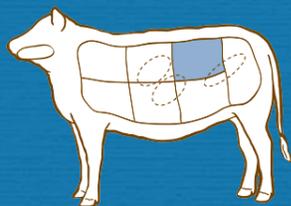
ブルーチーズソース

16
使用している
容器のご紹介



strip Loin

サーロイン



リブアイロールから腰側に続く部位で、日本ではサーロインと呼ばれます。肉質は柔らかく、ほどよくサシが入り味に風味があります。ブロック肉でローストビーフに焼き上げたり、ステーキの厚さを変えてオリジナルのネーミングをつけて販売することができます。



17



18

17 アメリカンビーフタコス

材料 ※作りやすい分量

端材活用メニュー

サーロイン(アメリカンビーフ)	60g
塩	適量
黒こしょう	適量
フラワートルティーヤ	1枚
ミニトマト	2個
レタス	適量
チェダーチーズ	大さじ1
赤玉ねぎ	大さじ1
イタリアンパセリ	適量

<タコスミートのソース>

チリパウダー	15g	クミンパウダー	6g
塩	5g	オレガノ	3g
ガーリックパウダー	3g	ブラックペッパー	2g
ホールトマト	100g	水	50ml

<チポトレマヨネーズ>

チポトレアドボカド	20g
マヨネーズ	100g

作り方

- <タコスミートのソース>の材料を鍋に全て入れて一度沸騰させ、15分ほど弱火で煮込む。煮込み方が甘いと味わいが薄くなるので、しっかりと煮詰める。
- 牛肉に塩・黒こしょうを振る。15分ほど常温でなじませる。
- フライパンに油(分量外)をひいて、②の牛肉を焼きあげる。
- フラワートルティーヤを少しフライパンで空焼きする。
- <チポトレマヨネーズ>は材料を全て混ぜ合わせる。
- ④の上にレタス・赤玉ねぎ・ミニトマト・チェダーチーズを盛り付ける。食べやすいサイズにカットした③の牛肉をのせ、<チポトレマヨネーズ>とイタリアンパセリをかける。

18 カルネアサードチュミチュリソース

材料 ※作りやすい分量

SNS映えメニュー

サーロイン(アメリカンビーフ)	150g
塩	適量
黒こしょう	適量
グリーンサラダ	適量

<マリナード>

ハラペーニョ	1/2個	にんにく	2片
パクチーの茎	10g	オレンジ	1/2個
ライムジュース	1個	アップルビネガー	大さじ1
クミンシード	3g	塩	5g
黒こしょう	少々		

<チュミチュリソース>

イタリアンパセリ	25g	ミント	5g
鷹の爪	1/3本	塩	3g
パクチー	5g	オレガノ	ひとつまみ
にんにく	2g	レモンゼスト	5g
オリーブオイル	90ml	エシャロット	10g

作り方

- 牛肉に塩・黒こしょうを振る。15分ほど常温でなじませる。
- <マリナード>の材料をブレンダーで粗みじん状のペーストにする。
- ①の牛肉に②を塗り、冷蔵庫で3時間マリネする。
- マリネした牛肉についた<マリナード>をキッチンペーパーでふき取る。
- フライパンを中火にし、④の牛肉を焦がさないようにじっくりと火を入れる。
- <チュミチュリソース>の材料を全てブレンダーで攪拌する。
- ⑤の牛肉をスライスして、サラダを盛りつけ、⑥をかける。

19 アメリカンビーフのロッシーニ風

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

サーロイン(アメリカンビーフ)	120g
塩	適量
黒こしょう	適量
フォアグラ	50g

<赤ワインソース>

赤ワイン	500ml
きび糖	20g
塩	適量
フォンドヴォー	100g
醤油	30ml
バター	適量

作り方

- <赤ワインソース>は鍋にバター以外の材料を入れて煮詰める。
- 牛肉に塩・黒こしょうを振る。15分ほど常温でなじませる。
- 強火のフライパンで②を香ばしく焼き上げる。
- フォアグラにも塩・黒こしょうをして、強火のフライパンで焼き上げる。
- ソースを15g小鍋に取り、バター15gと合わせて乳化させる。(出来れば3人前ぐらいのソースで合わせるのが理想)
- ③の牛肉を食べやすいサイズに切り、④のフォアグラをのせる。①をたっぷりとかける。



19

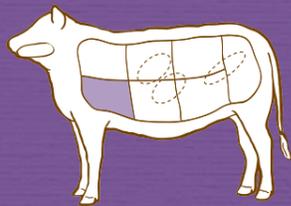
使用している
容器のご紹介



サーロイン

Top Blade

ミスジ



日本ではミスジと呼ばれ、肩甲骨周辺の部位になります。筋繊維がきめ細かくサシが入りやすい肉です。肉質も柔らかく、味にコクがあるためいろいろな料理に活用できます。

20 ミスジの漬け丼 高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量		<漬けダレ>	
ミスジ(アメリカンビーフ)	150g	醤油	200ml
わさび	適量	にんにくスライス	2個
海苔	適量	酒	200ml
マイクロハーブ	適量	水	200ml

- 作り方**
- <漬けダレ>の調味料をあわせておく。
 - 牛肉を3mmにスライスして、<漬けダレ>に1時間漬ける。
 - フライパンに油(分量外)を少しいれて、中火で②の牛肉をソテーする。火加減に注意しながら香ばしく焼き上げる。
 - ご飯を盛りつけて、③とお好みのトッピングをバランスよく盛りつける。

アメリカンビーフをスライスして、ボリューム感のある漬け丼に!

21 モンゴリアンビーフボール SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量	
ミスジ(アメリカンビーフ)	100g
ブロッコリー	1/5本
万能ねぎ	適量
赤青唐辛子	少々
コーンスターチ	10g
水	100ml
ご飯	200g
<ソース>	
鷹の爪	1本
おろしにんにく	25g
おろし生姜	15g
醤油	100ml
きび糖	100g
炒め油	適量

- 作り方**
- ブロッコリーは下茹でし、万能ねぎは刻み、唐辛子はスライスしておく。
 - <ソース>は鍋に油とおろしにんにく、おろし生姜を入れて炒めて香りを出し、他の材料を加えて、一度沸騰させる。
 - コーンスターチを水で溶いて②に入れ、とろみをつける。
 - 牛肉を3mmくらいにスライスし、フライパンで中火にて火が通るまで焼き上げる。
 - ④の牛肉に③のソースを加えてしっかりと混ぜ合わせ、①と一緒にご飯の上にバランスよく盛りつける。

ソースを絡めて、濃厚な味わいに仕上げることでバランスのある一品に!

22 アメリカンビーフの中華炒め 端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量	
ミスジ(アメリカンビーフ)	150g
なす	1本
赤パプリカ	1/2本
にんにく	小1片
おろし生姜	小さじ1
オイスターソース	大さじ3
米酢	小さじ1
ご飯	適量
白ごま	適量

- 作り方**
- なすは一口サイズ、赤パプリカはスライスにして、一度素揚げをする。
 - 鍋に油(分量外)を入れて、にんにくとおろし生姜を入れて軽く炒める。
 - オイスターソース・米酢・①を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
 - 牛肉を3mmくらいにスライスして、フライパンで炒めて③と合わせる。
 - 容器にご飯と④を盛りつける。ご飯に白ごまをのせる。

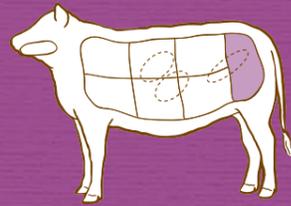
POINT
ミスジはサシもあるので、炒めても硬くなりやすく、濃いめの味付けと相性が良い。しっかりとソースや野菜と合わせて味に一体感を持たせる事により味わいのバランスがとれる。

使用している容器のご紹介



ミスジ

アウトサイドフラット



外モモから分割されナカニクと呼ばれる部位で、肉の繊維は粗くやや硬い食感の赤身肉です。薄切りにして煮込みや炒めものに活用したり、そのままひき肉にしても活用することができます。

アメリカ シカゴ発祥のサンドイッチ “イタリアンビーフ”

その昔、シカゴへ渡ったイタリア系移民が生んだ料理なので“イタリアンビーフ”と呼ばれ、100年以上愛されている伝統ある肉料理です。

現地ではダイナーやホットドッグスタンドで提供されているだけでなく、専門店があるほどの人気ぶり。

お店にとっても作り置きができて、素早く提供できるイタリアンビーフは、効率の良いオペレーションを実現する大切な存在です。ニューヨーク、ロサンゼルスに続く第三の人口を誇るシカゴにて、創意工夫が生んだ牛肉料理が満を持して日本に上陸します。

23 イタリアンビーフサンド (Dry)

端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

アウトサイドフラット(アメリカンビーフ)	1500g
グラニュー糖	30g
オニオンパウダー	15g
塩	10g
ドライタイム	2g
ブラックペッパー	少々
ドライセージ	10g
ビーフコンソメ顆粒	20g
ガーリックパウダー	15g
ドライオレガノ	10g
鷹の爪	1本

ソフトバゲット	1/2本
粒マスタード	大さじ1
ハラペーニョピクルス	適量
モッツアレラチーズ	適量
イタリアンパセリ	適量

作り方

- ① 牛肉の重さに対して塩1.5%(分量外)をすり込み、1時間ほどマリネする。
- ② フライパンで①の牛肉の表面を、強火で香ばしくしっかりと焼き上げる。
- ③ 鍋に【A】の調味料と②の牛肉を入れて、約3時間ほど弱火でじっくり煮込む。
- ④ ③の牛肉を人肌まで冷ましたら、一口サイズに繊維をほぐす。
- ⑤ バケットに切り目を入れて、粒マスタードを塗る。④の牛肉、チーズをのせてトースターで焼く。ハラペーニョピクルス、イタリアンパセリをのせる。

手軽に食べられて、ボリューム満点なイタリアンビーフサンド。じっくり煮込んだ牛肉が美味しい!



24 イタリアンビーフサンド (Wet)

端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

アメリカンビーフ	150g
ビーフブイヨン	適量
塩	適量
こしょう	適量
バゲット	1本
ハラペーニョ	適量

作り方

- ① ビーフブイヨンを作り、塩・こしょうで味を調える。
- ② 牛肉のスライスを入れて煮る。
- ③ アクを取り除き、牛肉に火が通ったら、取り出してパンに挟む。
- ④ 煮汁をひたひたにかける。
- ⑤ お好みでハラペーニョを添える。



Dry

煮汁をかけない



Wet

煮汁を全体にかける

23

24

使用している容器のご紹介

23



25



25 ミートボールスパゲッティ

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

<ミートボール>

アウトサイドフラット(アメリカンビーフ)	500g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
フェネル	3g
おろしにんにく	3g
パン粉	60g
牛乳	50ml
黒こしょう	1.5g
オレガノ	1g
塩	5g

<トマトソース>

トマトホール	500g
玉ねぎ	1/2個
アンチョビ	25g
ケーパー	15g
白ワイン	15ml
にんにく	8g

パスタ	80g
バルミジャーノ	20g

作り方

ミートボール

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンであめ色まで炒め、ボウルに入れて冷ます。
- ② 牛肉は直径6mmピッチのミンサーで挽く。
- ③ ①・②の挽肉・他の材料を入れて、しっかりと混ぜ合わせる。
- ④ 約120gの大きなボール状に成型する。

トマトソース

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにして、鍋に油(分量外)を入れて炒め、香りを出す。
- ② 他の調味料を加えて沸騰させ、20分ほど弱火で煮込む。

(仕上げI) フライパンで<ミートボール>の表面を香ばしく焼き上げ、<トマトソース>と水150ml、ミートボールを加えて約10分ほど煮込む。

(仕上げII) ミートボール1個とソースを80g取り、茹で上がったパスタと合わせる。容器に入れて、バルミジャーノを振りかける。

大きなミートボールを豪快にのせた、
アメリカのイタリアンテイストな
トマトスパゲッティ



26 台湾まぜそば

端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

<肉味噌>

アウトサイドフラット(アメリカンビーフ)	500g
おろし生姜	15g
紹興酒	20ml
ザラメ	50g
スターアニス	3個
鷹の爪	1本
ごま油	50ml
おろしにんにく	15g
ウーシャン	10g
オイスターソース	35ml
醤油	200ml

ラー油	10ml
米酢	10ml
中華そば	1玉

<おすすめトッピング>

ニラ、卵、長ねぎ、糸唐辛子、魚粉、海苔

作り方

- ① 牛肉は直径6mmピッチのミンサーで挽く。
- ② 鍋に<肉味噌>のごま油とおろし生姜、おろしにんにくを入れて香りをだす。
- ③ ②に他の調味料と①の挽肉を入れてじっくり炒める。
- ④ 麺をたっぷりのお湯で表示時間通り茹で、水気をしっかりと切り、器に盛りつける。
- ⑤ ④の上に③の肉味噌や長ねぎなどの<おすすめトッピング>を盛りつける。お好みでラー油や米酢をかける。

台湾まぜそばは、名古屋市発祥の
甘辛く味付けた辣肉と、ニラや卵黄を
合わせてパンチのある味わいに

使用している
容器のご紹介

25

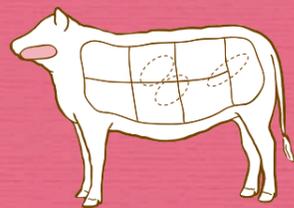


26



Tongue

タン



芯の部分は細かなサシが入り、甘い香りの非常に柔らかい他の部位では味わうことができない風味がある内臓肉です。焼肉、ステーキ、煮込み料理に活用することができる部位です。



27



28



29

27 牛タンと卵のペペロンチーノ

端材活用メニュー

材料 ※作りやすい分量

タン(アメリカンビーフ)	80g
(塩1.5% 真空:2時間ボイル 12分:スモーク)	
卵	2個
オリーブオイル	30ml
パスタ	80g
醤油	10ml
白ごま	少々
万能ねぎ	2本

作り方

- ① タンの重さに対して塩を1.5%すり込み、袋に入れて空気を抜き2時間ボイルする。(真空機があれば真空して加熱)
- ② 冷まして、袋を開けて水気をしっかりと切る。
- ③ 桜のチップでタンを12分スモークする。
- ④ スモークしたのち、ラップをして1時間ほど香りをなじませる。
- ⑤ ボウルに卵と醤油を入れ、かき混ぜる。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルと⑤を入れ、半熟のスクランブルエッグを作っておく。
- ⑦ ④のタンを2cm角にして、別のフライパンで少し炒める。
- ⑧ パスタを茹でて、⑦に加え少し馴染ませる。
- ⑨ 仕上げに⑥を加え、ざっくりと合わせて盛りつけ、万能ねぎと白ごまを振りかける。

28 牛タンと根菜のコンソメシチュー

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

タン(アメリカンビーフ)	1本
(塩1.5% 真空:2時間ボイル)	
水	2ℓ
ビーフコンソメ顆粒	50g
にんにく	2片
玉ねぎ	2個
にんじん	2本
じゃがいも	2個
セロリ	1本
カブ	4個
塩	適量
(ブーケガルニ)	
ローリエ	2枚
タイム	5本
パセリの茎	適量

作り方

- ① タンの重さに対して塩を1.5%すり込み、袋に入れて空気を抜き2時間ボイルする。(真空機があれば真空して加熱)
- ② 玉ねぎは串切り、にんじん・カブ・じゃがいも・セロリ・にんにくは乱切りにする。
- ③ 水とビーフコンソメ顆粒とブーケガルニでベースを作り、①のタンと②をじっくり煮込む。
- ④ 器に盛りつける。お好みでイタリアンパセリ(分量外)のをせる。

季節の野菜と共にさっぱりとした
コンソメシチュー仕立て

29 茹でタンのジェノバ風ソース

高価格帯メニュー

材料 ※作りやすい分量

タン(アメリカンビーフ)	150g
(塩1.5% 真空:2時間ボイル)	
じゃがいも	2個
いんげん豆	3本
<ジェノベーゼソース>	
白ごまペースト	50g
にんにく	1片
バジル	50g
パルミジャーノ	50g
塩	少々
ヴァージンオイル	150ml

作り方

- ① <ジェノベーゼソース>はブレンダーに全ての材料を入れて攪拌し、少し粗目のピュレにする。
- ② タンの重さに対して塩を1.5%すり込み、袋に入れて空気を抜き2時間ボイルする。(真空機があれば真空して加熱)
- ③ ②のタンは下処理をしたのち、厚めに切る。
- ④ じゃがいもは皮を剥いて一口サイズに切り、塩ゆでをする。いんげんも塩ゆでをする。
- ⑤ 器にじゃがいもといんげんをのせて、軽く温めた③のタンをのせる。
- ⑥ 仕上げに<ジェノベーゼソース>をたっぷりとかける。

タンと野菜のぷるっとしたお惣菜の
ジェノベーゼでイタリアンの味わいに!

使用している
容器のご紹介

27



28



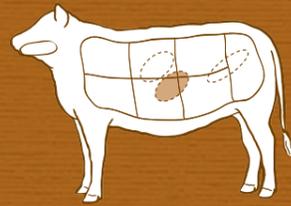
29



タン

Outside Skirt

ハラミ



横隔膜の部分で、日本ではハラミと呼ばれる焼肉で人気のお肉です。独特の甘さがあり、サシが入りやすく非常に柔らかい赤身肉になります。ステーキにも最適な部位になります。

ステーキ、ミンチ肉でも 両方美味しい本格ハンバーガー!

AMERICAN BEEF HAMBURGER

ジャークスパイスでマリネした香ばしくスパイシーなハラミステーキをバーガーに挟んで肉肉しい見た目を演出できるステーキバーガー。
かたまり肉から細かく刻んでミンチにすれば、アメリカンビーフの旨みと食感にあふれ、圧倒的な食べごたえ。ひと手間かける価値のある美味しさです。
ステーキ肉とミンチ肉、どちらで作ってもアメリカンビーフの美味しさを詰め込んだ本格的な一品です。

30 ジャークハラミステーキバーガー

SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

ハラミ(アメリカンビーフ)	120g
玉ねぎ	120g
にんにく	20g
レタス	適量
トレビス	適量
マヨネーズ	適量
ライム	1/2個
パンズ	1個
ポテトチップス	適量
＜パウダースパイス＞	
オールスパイスパウダー	30g
きび糖	60g
塩	35g
ナツメグパウダー	6g
ブラックペッパー	10g
パプリカパウダー	30g
シナモンパウダー	6g
チリパウダー	10g

作り方

- ① <パウダースパイス>を全てボウルでよく混ぜ合わせる。
- ② ハラミを①のスパイスで最低1時間マリネする。
- ③ 玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにし、フライパンで炒めて香りをだす。
- ④ 別のフライパンで②を中火でソテーする。
- ⑤ パンズにマヨネーズをのせて、炒めた③の野菜とトレビス・レタスをのせる。
- ⑥ 仕上げに厚切りにした④のハラミをのせる。ライムとポテトチップスを添える。

スパイスが効いたアメリカンビーフで
食べごたえ抜群!

31 アメリカンビーフのLucky7バーガー

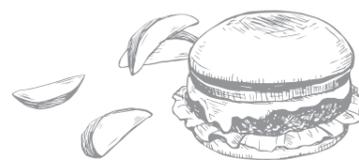
SNS映えメニュー

材料 ※作りやすい分量

アメリカンビーフ	500g
塩	お肉の重量の1%
パンズ(なければ食パンでも代用可)	4個
＜トッピング＞	
マヨネーズ	適量
マスタード	適量
レタス(グリーンリーフでも可)	2枚
トマト(1cm厚に輪切り)	大1個
玉ねぎ(薄切りにして水にさらしておく)	1/2個
スライスチーズ(チェダーチーズなど)	お好みで
黒こしょう	適量
ケチャップ	適量

作り方

- ① 牛肉を細かく刻み、包丁でよくたたく。
- ② ①の牛肉をボウルに入れ、塩を振りよくこねる。4等分し、空気を抜きながら、厚さ1cmほどのパテに成形する。
- ③ フライパンを強火で熱し、中火にしてからパテを崩さないよう手でそっと入れ、両面に焼き色を付ける(表裏で2分)。弱火にし、さらに表3分、裏2分と合計7分ほど焼く。火を止めて、そのままフライパンの上で休ませる。
- ④ パンズをオープンフライパンでかるく温める。お好みでマヨネーズ、マスタードを塗り、レタス、パテ、黒こしょう、ケチャップ、トマト、玉ねぎの順番で重ねる。



30



31



使用している
容器のご紹介

30



ハラミ

31

30

32



32 ハラミのバジル炒めと目玉焼きのライスボール

材料 ※作りやすい分量 SNS映えメニュー

ハラミ(アメリカンビーフ)	120g
赤パプリカ	1/6個
黄パプリカ	1/6個
生姜	5g
バジル	8枚
にんにく	5g

卵	1個
唐辛子	適量
ライム	1/6個

<調味料>

鷹の爪	1/2個
ナンプラー	20g
きび糖	7g
ライムジュース	5g

作り方

- ① ハラミは2cmにスライスしておく。生姜とにんにくはみじん切りにし、赤パプリカ・黄パプリカは細切りにする。
- ② フライパンに油(分量外)をひいて、生姜とにんにくを炒めて香りをだす。
- ③ パプリカと①のハラミを中火で炒めて<調味料>を加え、味をしっかりと付ける。バジルを入れて余熱で火を通す。
- ④ ご飯を盛りつけて、③をのせる。
- ⑤ 目玉焼きを上のにせ、バジルやライムを添える。

33



33 ハラミとネギの焼肉丼

材料 ※作りやすい分量 端材活用メニュー

ハラミ(アメリカンビーフ)	120g
長ねぎ	1/3本
揚げた生姜	1/3個
白ごま	適量

<タレ>

にんにく	40g
コチュジャン	120g
醤油	120ml
きび糖	30g
生姜	20g
韓国唐辛子	5g
米酢	40g
ごま油	40ml

作り方

- ① ボウルに全ての<タレ>の材料を合わせておく。
- ② ハラミを2cmにスライスして、長ねぎもカットする。
- ③ 中火で②のハラミと長ねぎをソテーし、<タレ>を加えてしっかりと絡ませる。
- ④ 器にご飯を盛りつけ、その上に③をのせて、生姜のフリットと白ごまをのせる。

ハラミをスライスして、たっぷりのねぎと共に濃い味付けの焼肉丼スタイル

使用している容器のご紹介

32



33



アメリカンビーフを テイクアウトに使う魅力



米澤 文雄

アメリカンビーフを使う理由、その一番の理由は細かに分かれた部位の特性を様々な調理法に合わせて使いやすい。味わいのバランスも牛肉の旨味が高いわりに、価格も安価で非常に様々な料理に変化させやすい食材だと思います。

Profile

1980年東京都出身。恵比寿【イル・ボッカローネ】で修業後、22歳で単身ニューヨークへ渡る。インターンを経て、ミシュラン3つ星店【Jean-Georges】で日本人初のスーシェフに。帰国後、都内のレストラン数店でシェフを務めた後、【Jean-Georges Tokyo】オープン時からシェフ・ド・キュイジーヌとして活躍。2018年秋、【The Burn】をプロデュースし、料理長として腕をふるう。



松浦 寛大

穀物を食べて育てられる牛が多いため、冷めても柔らかく旨味を感じる味わいです。また、日本の牛肉と比べると比較的値段もリーズナブル。テイクアウトをして公園でピクニックをしたり、ご家庭での食事にもう一品というときにボリュームもあり、美味しく食べられるアメリカンビーフを使用したメニューはうってつけだと思います。

Profile

1983年宮城県石巻市出身。調理師専門学校卒業後、仙台市内のビストロ店などを経て、2007年、CLASSIC INC.グループに参加。イタリアンレストラン【ALMA】(恵比寿)、フレンチバー【VAPEUR】(銀座)、ミートレストラン【Meat & Bakery TAVERN】(中目黒)を経て、2016年、CLASSIC & SESSIONS INC.設立とともに同社フードクリエイターに就任。食を起点に多方面で活動中。