

アメリカン・ビーフ&ポークで暮らしを豊かに

Be&Po

Taste of
America

ビー・アンド・ポ

Vol.39

October

2012

10



アメリカン・ビーフ & ポークでつくる

平野由希子さんの
気軽に楽しめる肉料理

特集

アメリカン・ビーフ&ポークでつくる

3 平野由希子さんの 気軽に楽しめる肉料理



- 4 アメリカン・ポーク 肩ロース かたまり肉のポークカレー
- 6 アメリカン・ビーフ 肩ロース ローストビーフのバルサミコ酢マリネ
- 8 アメリカン・ポーク バックリブといんげん豆の煮込み
- 10 アメリカン・ビーフ サーロインステーキ&フリット
- 12 アメリカン・ポーク バラ 豚しゃぶのエスニック風サラダ
- 13 アメリカン・ビーフ 肩ロースのポトフ



interview

14 平野由希子さんに教わる アメリカン・ビーフ&ポークの 上手な楽しみ方



連載

- 16 アメリカン・ミート 何でもQ&A アメリカン・ビーフ編
- 18 アメリカ食文化紀行
- 19 ウエルカム! アメリカン・ミートランド

Be&Po 10月号 Vol.39 (季刊／年4回発行)

発行日: 2012年9月30日

発行 : 米国食肉輸出連合会(USMEF)

〒107-0052 東京都港区赤坂1-6-19 KY溜池ビル5階

米国食肉輸出連合会 Be&Po編集部

E-mail: be-po-club@americanmeat.jp

©米国食肉輸出連合会(USMEF)

本誌掲載記事の無断複写・転載を禁じます。

公式サイト <http://americanmeat.jp>
モバイルサイト <http://americanmeat.jp/mb>

アメリカン・ビーフ&ポークのキャンペーンや
プレゼントなど、お得な情報満載の
メルマガ(アメリカン・ミートCAFÉ)の
登録はこちらから!





アメリカン・ビーフ＆ポークでつくる

平野由希子さんの 気軽に楽しめる肉料理

肉料理をもっと気軽に楽しみましょう。
手間をかけずに作れるかたまり肉料理など、
毎日食べたい、アメリカン・ビーフとポークの
おいしいレシピを教えていただきました。

アメリカン・ポークのコクと旨みを楽しむ、ボリュームたっぷりのごちそうカレー。



アメリカン・ポーク 肩ロース かたまり肉のポークカレー

アメリカン・ポークをかたまりで煮込むから、とってもやわらかくてジューシー。
ワンランク上のゴージャスなカレーです。

材料(作りやすい分量)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり)	600g
塩、こしょう	小さじ1
にんにく(みじん切り).....	1かけ
サラダ油.....	大さじ1強
玉ねぎ(繊維に直角に薄切り).....	2個
水.....	6カップ
カレールー(市販)	1箱(160~180g)
スパイス(クミン、コリアンダー、ガラムマサラなど)…	適量

アメリカン・ポークだから おいしく作れるポイント



★1 アメリカン・ポークは強火で各面を焼いておくと、長時間煮込んでも肉の旨みが外に出ていきません。アメリカン・ポークはアクが出にくいので、煮込んでいる最中のアクとりの回数が少ないもうれしいポイント。

作り方

1. アメリカン・ポークに塩、こしょうをまぶして30分ほどおき、下味をつける。出てきた水気はふく。フライパンにサラダ油を少々(分量外)を熱し、肉の各面を強火で焼いて取り出す。(★1)
2. 鍋にサラダ油とにんにくを熱し、香りが出てきたら玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒める。1の肉と水を入れ、水が沸騰したらアクをとり、ふたをして1~1時間半煮込む。水が少なくなったら、適宜足す。
3. 火を止めてカレールーを加えて溶かし、弱火で10分煮込む。スパイスを加える。肉をスライスして、ごはん*とともに盛る。りんごソテー、ピクルスなどを添える。

*ごはんはバターライスにするのもおすすめ。
ごはんに、刻んだくるみとバター、クミンシードを加え混ぜる。

りんごソテー

りんご.....	1個
バター.....	大さじ1
レーズン.....	大さじ2
シナモン(パウダー).....	少々

1. りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
2. フライパンにバターを熱し、りんごをソテーする。しんなりと/or したら、レーズンも加えて一緒に炒め合わせ、シナモンをふる。



アメリカン・ビーフの豊かな味わいとしっとり感を堪能。

アメリカン・ビーフ



肩ロース ローストビーフの バルサミコ酢マリネ

やわらかいアメリカン・ビーフのローストビーフをまるごとマリネ。
ほどよい酸味とコクのマリネ液が、肉の旨みを引き出します。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり)	600g
塩(アメリカン・ビーフすりこみ用)	小さじ1強
粗挽き黒こしょう(アメリカン・ビーフすりこみ用)	少々
オリーブオイル.....	大さじ1強
フルーツトマト(乱切り).....	3個
ルッコラ(ざく切り).....	2束
紫たまねぎ(スライス)	適宜
塩、粗挽き黒こしょう(仕上げ用).....	少々

[マリネ液]

(混ぜて、肉が入るくらいの大きめのジッパー袋に入れておく)	
バルサミコ酢、しょう油.....	各大さじ3
赤ワイン.....	大さじ2
粗挽き黒こしょう.....	適量

アメリカン・ビーフだから おいしく作れるポイント 1



★1 アメリкан・ビーフは最初にまわりをこんがりと強火で焼いておき、肉汁をしっかりと中に閉じ込めます。アメリカン・ビーフのジューシーさに香ばしさも加わって、おいしく仕上がります。

作り方

1. アメリカン・ビーフに塩小さじ1強、粗挽き黒こしょうをすりこみ、30分ほどおいておく。
出てきた水気をふく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、肉を強火で各面、焼き色がつくようにこんがり焼く。(★1)
ふたをして弱火にし、10~12分焼く。途中で3~4回転がす。
3. 肉の粗熱がとれたら、マリネ液を入れたジッパー袋の中に入れて1~2時間マリネする。(★2)
4. 肉を薄切りにし、皿に盛りつけ、トマト、ルッコラ、紫たまねぎをのせ、マリネ液とオリーブオイル(分量外)をまわしかけ、仕上げ用に塩、粗挽き黒こしょう少々をふる。

アメリカン・ビーフだから おいしく作れるポイント 2



★2 焼いたアメリカン・ビーフの粗熱がとれたら、ジッパー袋に入れたマリネ液にしばらく漬け込みます。肉汁が落ち着き、マリネ液がよく染みこみ、アメリカン・ビーフの旨みが引き出されます。



ホロホロ食感のバッククリブを、あっさりやさしい味付けで。



アメリカン・ポーク

バッククリブといんげん豆の煮込み

じっくり煮たバッククリブは、身の骨ばなれもよく、とってもやわらか。
いんげん豆からでた「だし」で、滋味深い味わいに仕上げます。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク バッククリブ	800g
いんげん豆(乾燥)	200g
香味野菜(セロリの葉、パセリの軸、ハーブなど)	適量
オリーブオイル	大さじ1強
玉ねぎ(繊維にそって薄切り)	大1個
セロリ(薄切り)	1本
白ワイン	1/4カップ
塩	小さじ2
ハーブ(ローズマリー、タイムなど)	適量
にんにく	1かけ
塩、こしょう	適量

アメリカン・ポークだから おいしく作れるポイント



★1 ロース側の骨つき肉 バッククリブの切り分けは、実はカンタン。骨にそって切れば、力を入れなくても普通の包丁でスッと切ることができます。

作り方

1. いんげん豆は水に6時間以上水につけて戻す。
つけていた水は捨てる。
水5カップで、香味野菜とともに柔らかくなるまでゆでる。
ゆで汁はとておく。
2. バッククリブを食べやすい大きさに切り(★1)、さっとゆでる。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、
玉ねぎをしんなりするまで炒め、セロリも加えてさらに炒める。
2の肉、白ワインを加えてひと煮立ちさせる。
4. いんげん豆と豆のゆで汁をひたひたになる程度まで加え、
塩、ハーブ、にんにくを加える。
5. 沸騰するまでは強火で熱する。
アクを取り、ふたをして弱火で1時間半煮込む。
塩、こしょうで味をととのえる。



アメリカン・ビーフのおいしさを豪快に味わう、絶品ステーキ。



アメリカン・ビーフ

サーロイン ステーキ&フリット

厚めのステーキ肉を強火で焼き上げるのがポイント。

赤身のおいしいアメリカン・ビーフだからできるビストロ風ステーキ&フリットです。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(ステーキ用)	4枚
牛脂.....	適量
塩、粗挽き黒こしょう.....	適量
マスタード.....	適宜
[エシャロットソース]	
バター.....	大さじ4
エシャロット(薄切り).....	4個
赤ワイン.....	大さじ2
水.....	大さじ2
塩、こしょう.....	少々

作り方

1. アメリカン・ビーフは焼く30分前に冷蔵庫から出して常温に戻す。水気を拭いておく。
2. フライパンに牛脂を熱し肉を入れる。塩、こしょうをふり、中強火で焼く。
3. 焼き色がついたら(★1)、ひっくり返して塩、こしょうをし、弱めの中火で焼く。
4. 好みの焼き加減になったら、肉を取り出し、ホイルなどをかぶせて火の近くにおき5分休ませる。(★2)
5. エシャロットソースを作る。肉を焼いたフライパンにバター大さじ1を入れ、エシャロットを薄く色づくくらいまで炒め、赤ワインを加える。水と、肉を休ませていた時に出てきた肉汁を加え、火を止める。残りのバターを加えて、塩、こしょうする。
6. 皿にステーキを盛り、エシャロットソースをかける。フリット(フライドポテト)とマスタードを添える。

※グリーンサラダを添えても。

クレソンとルッコラ(各1束)は食べやすく切る。

オリーブオイル(大さじ2)、赤ワインヴィネガー(小さじ2)、塩(小さじ1/3)、こしょう(少々)をよく混ぜてドレッシングを作り、和える。

ご存じですか?

アメリカン・ビーフは厚さ3cmくらいのものがオススメ。店頭がない場合は、精肉売り場で頼めば切ってくれる場合もあります。

フリット

じゃがいも.....	4個
揚げ油.....	適宜

1. じゃがいもは皮付きのまま、太めの拍子切りにし、冷水に30分つける。途中水を2~3回変える。水気を切る。
2. 揚げ油を150~160°Cに熱し、じゃがいもを8分~10分揚げる。一度取り出し、油の温度を180度に上げて3分揚げる。



★1
アメリカン・ビーフは表を中強火でこんがりと焼き色がつくまで焼くと、肉汁がギュッと閉じ込められて、ジューシーなステーキに。

★2
肉を取り出したら、コンロの近くなどあたたかい場所で休ませます。肉汁が落ち着き、食感も味わいも安定してきます。





アメリカン・ポーク

バラ 豚しゃぶのエスニック風サラダ

アメリカン・ポークのふんわり
繊細な質感とあっさりした味わいを
たっぷり野菜でいただきます。

材料 (4人分)

アメリカン・ポーク 薄切り
(バラ、ロースなど) 300g
香菜 2束
えのきだけ(小) 1袋
パプリカ 1/4個
長ねぎ 1/2本
[ジンジャーごまだれ]
練りごま 大さじ2 しょう油、

酢 各大さじ1 酒、水 各大
さじ1/2 砂糖 小さじ1 お
ろししょうが 小さじ1

[エスニックだれ]
(混ぜておく) ナンプラー、
オリーブオイル、赤ワイン
ヴィネガー、水 各大さじ1
唐辛子1本(小口切りにした
もの) 砂糖 小さじ1

作り方

1. 水を入れた鍋を火にかけ、鍋底についた小さな泡が上がつてきましたら、火を止める。(★1) アメリカン・ポークを1~2枚ずつ入れて、全体が口ぜ色になったところでざるにとる。(※水にはとりません)
2. 出てきたアクをこまめにとって、全部をしゃぶしゃぶにする。(途中、温度が下がってきたら、火をつけて温度を上げる)
3. 香菜はざく切り、えのきだけは半分に切る(生のまま使う)。パプリカは5mm幅に切り、半分の長さにする。
4. 長ねぎは縦半分に切り、中央部分を取り除く。斜め薄切りにして、水にさらし、水気をよく切る。
5. 野菜と肉を盛りつけ、たれを添える。

アメリカン・ポークだからおいしく作れるポイント



★1

お湯の温度は70~80°Cをキープ。低めの温度でゆでるので、アメリカン・ポークのふんわりした食感を楽しめます。



ふんわりしたしゃぶしゃぶと
シャキシャキ野菜が相性抜群。



アメリカン・ビーフ 肩ロースのポトフ

コトコト煮込んでやわらかくなった
アメリカン・ビーフからでた「だし」で
しっかりコクと旨みのある味わいに。

材料 (4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース (かたまり).....	800g	かぶ(皮をむき半分に切る)	2個
玉ねぎ(薄切り).....	1個	バター.....	10g
長ねぎ(ぶつ切り).....	1本	塩、マスタード.....	適量
にんじん(縦半分にし四等 分に切る).....	1本	[ブーケガルニ]	
セロリ(四等分に切る)…1本		(だしパックなどに入れる よい) ローリエ 1枚 タイ ム 3~4枝 (ともにドライで もOK) クローブ 3粒 粒こ しょう 小さじ1/2	
じゃがいも(皮をむき半分 に切る).....	2個		

作り方

- 1 アメリカン・ビーフはさっと水で洗い水気をよくふき、8等分に切り分ける。塩大さじ1をすりこんでおく。
- 2 鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりとするまで炒める。鍋に肉と水、ブーケガルニ、セロリの葉、長ねぎの青い部分を入れて中火にかける。セロリの葉は10分程度でとりだす。アクをこまめにとり、(★1) 弱火にして1~1時間半煮る。
- 3 長ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいもを加えて15分煮る。その後、かぶも加えて15分煮る。
- 4 塩、マスタードなどを添える。

アメリカン・ビーフだからおいしく作れるポイント



★1

アメリカン・ビーフは煮てもア
クが少ないので、アク取りの
手間がかかりません。ビーフ
の旨みをストレートに味わえ
る澄んだスープが簡単に完成。

アメリカン・ビーフが主役の
ほっこりあつたまるポトフ。



もっと気軽に、アメリカン・ビーフとポークのお料理を楽しみましょう。



interview

平野由希子さんに教わる アメリカン・ビーフ&ポークの上手な楽しみ方

アメリカン・ビーフ&ポークのおいしさを知れば、肉料理がもっと楽しく。
平野由希子さんに、おいしく作るコツと楽しみ方をうかがいました。

撮影／Ki Sejoon 取材・文／吉田恵理子 スタイリング／茂木雅代

肉のおいしさを逃がさない
かたまり肉の料理を気軽に

アメリカン・ビーフとポークのおいしさが存分に味わえる、かたまり肉での調理。「調理が難しそう」という声も聞かれますが、平野さんは、「ぜんぜん難しくないですよ!」と答えます。「アメリカやヨーロッパでは、日常的にかたまり肉を料理する機会が多いですが、それは多分簡単にできる上、肉本来の旨みが味わえるからではないでしょうか。日本ではかたまり肉で調理をする機会が少ないですが、もつたいないと思います。肉質がよく、ヘルシーで味わい深いアメリカン・ビーフとポークは、かたまり肉で調理をしたほうが、ジューシーに仕上がるので断然おすすめです。低脂肪・低カロリーだから、かたまりで調理しても食べやすく仕上がります。かたまり肉なら、一度に使いきれなくとも、残しておいて使いまわすこともできて便利。今回ご紹介したかたまり肉のレシピは、強火で短時間で焼いたり、弱火でコトコト煮るだけだから、手間もかかりません。かたまり肉でのお料理は見ても豪華なので、特別な日の食事や、おもてなしにも喜ばれますよ」

料理研究家
平野由希子さん

シンプルで素材のおいしさを引き出すおしゃれな料理が大人気。オーナーをつとめる東京・大井町のワインバー『ユイット』では、こだわりのワインと平野さんのレシピの料理が楽しめる。近著に『スピードビストロクッキング』(主婦の友社)がある。



肉のおいしさを楽しむなら アメリカン・ミートをチョイス

欧米で牛肉といえば、赤身肉が主流。平野さんも、アメリカン・ビーフのような赤身とサシのバランスがよくヘルシーな肉が大好きだそう。

「牛肉では、赤身肉が圧倒的に好きなんです。アメリカン・ビーフは、赤身がおいしいのがポイント。肉を食べてると、アメのいい匂いがする感じがいいですね。脂肪分があるからヘルシーで、あっさりしているからたっぷり食べても平気」

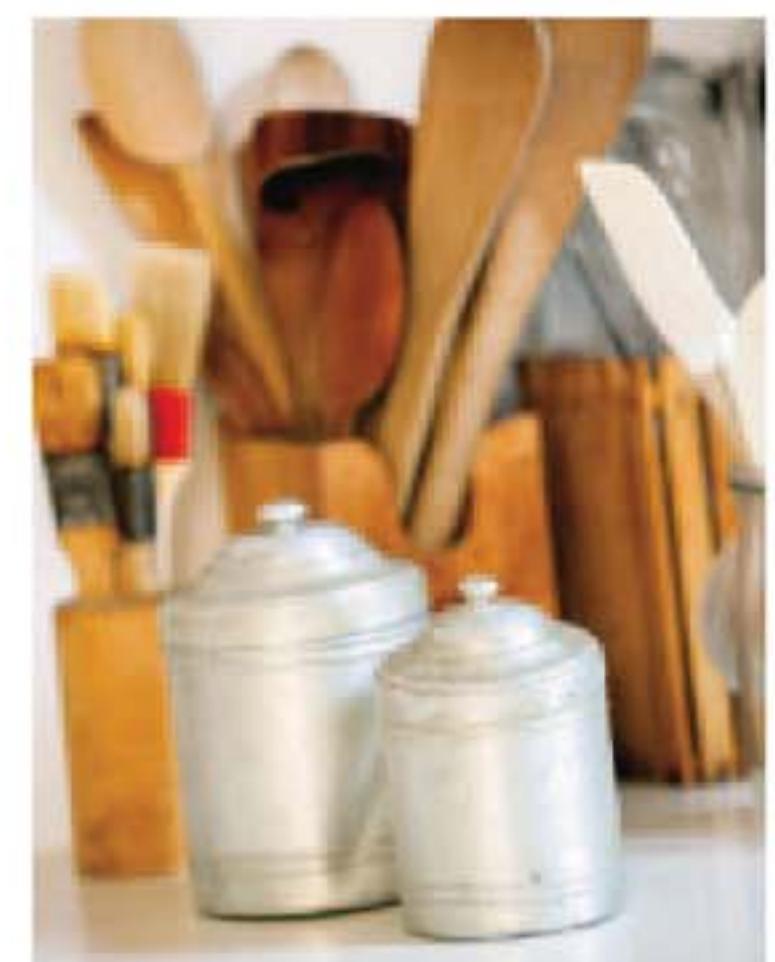
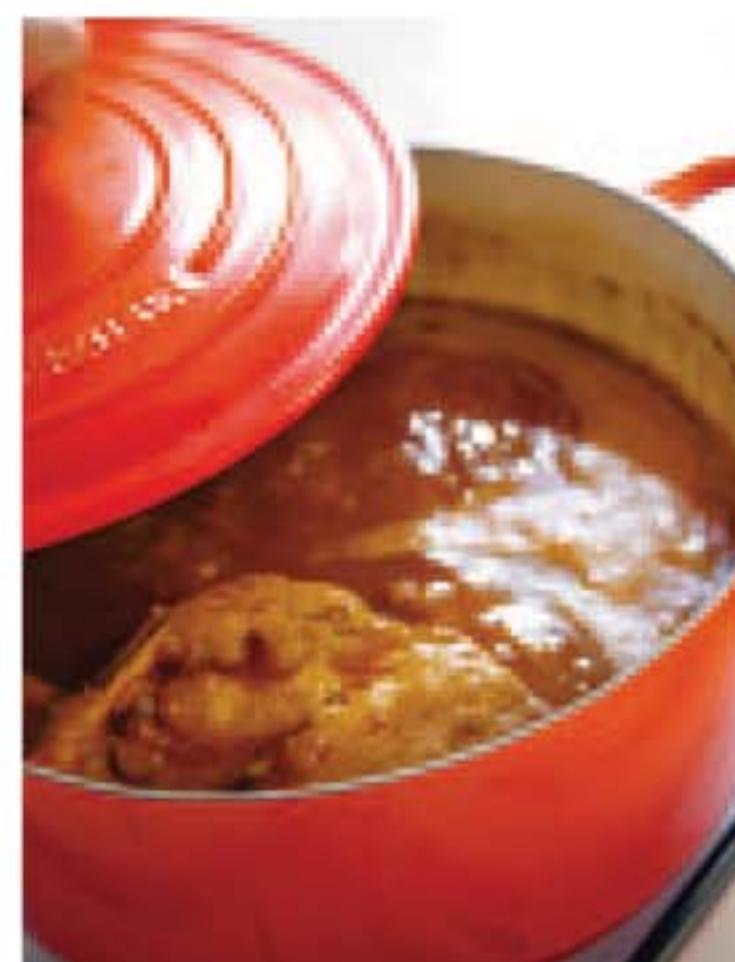
牛肉料理では、ステーキ&フリットが好きだとのこと。

「アメリカン・ビーフは肉の味がしつかりしてるから、フライパンでこんがりと焼いて、塩・こしょうのシンプルな味付けで食べるだけでも、とってもおいしいですよね。アメリカン・ポークはクセがなくさっぱりしているので、カレーなどの洋食メニューはもちろん、和食や中華など、お料理を選ばず使えるのがうれしい。脂がさっぱりしているから、仕上がりがくどくならないのもいいですね」

アメリカン・ビーフとポークは、熟成を経てから店頭に並んでいると、いうことをご存知ですか？

「アメリカ本国から船で約2週間かけてチルド（冷蔵）状態で運ばれてくる間に、肉の中の旨み成分が増えて、熟成肉のおいしさを、是非みなさげんとおしくなるのです。」

「一般には、新鮮なお肉がいいと言われていますが、お肉は熟成させると味に深みが出るんですよ。和牛では十分な熟成期間を経ているものは少ないですが、アメリカン・ビーフとポークは、すでに2週間の熟成を経ているので、店頭に並ぶ頃がベストな熟成状態なんです。熟成させた肉は旨みが増えるとともに、ジューシーでやわらかくなるので、ローストビーフなどの、肉の味の深みとなやかな食感を楽しむレシピにぴったり。2週間の熟成が生むアメリカン・ビーフ＆ポークのおいしさを、ぜひ毎日の食卓に取り入れてほしいと思います」



そこが知りたい!

そこを教えて!



アメリカン・
ビーフ 編

アメリカン・ミート

Q&A 何でも

多くの方々からご支持をいただいている
アメリカン・ビーフとポーク。
もっとおいしく、安心して食べて
いただけるように、皆様から寄せられた
さまざまな疑問にお答えしています。



Q

アメリカではどのような
BSE対策を行なっているの?

A

政府機関と企業が
協力して、**安全確保**に
取り組んでいます。

アメリカではより安全な牛肉生産のために、BSE感染の恐れのある牛の特定危険部位が市場に出ることがないよう、万全の対策を講じています。例として政府の獣医師による牛の目視検査、牛の飼料としての肉骨粉使用の全面禁止、加工段階での特定危険部位の完全除去などがあります。また、アメリカのすべての食肉加工工場では、特定危険部位の破片や細菌が枝肉に付着しないように高圧で洗浄するなど、日常的監視体制のもと食肉の安全を厳重に管理しています。

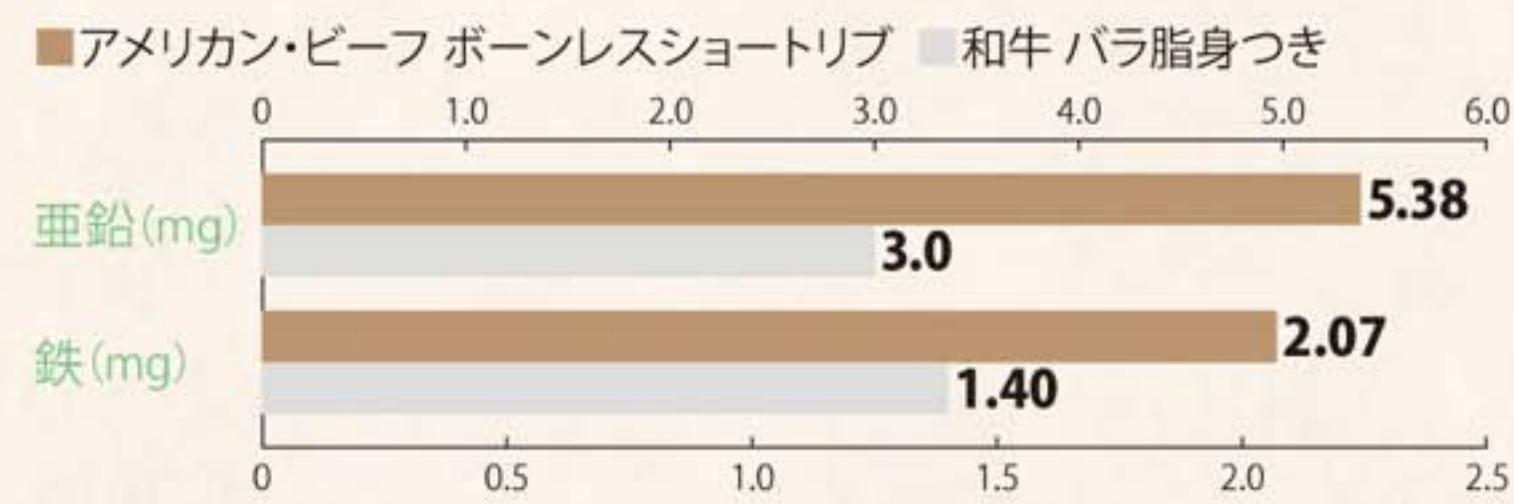
Q

ミネラルを効率よく摂りたいのですが?

A

アメリカン・ビーフには**鉄分**や
亜鉛がたっぷり含まれています。

ミネラルは人体を構成するのに大切な栄養素です。和牛に比べて脂肪やカロリーの少ないアメリカン・ビーフは、良質のたんぱく質、ビタミンに加えて、各種ミネラルも豊富です。ミネラルに含まれる亜鉛は、子どもの味覚を育む重要な栄養素であり、シニア世代の免疫力低下の予防に有効です。また、女性に多い冷え性や貧血の予防に効果的な鉄分もたっぷり。家族みんなの健康的な食生活のために、アメリカン・ビーフを取り入れてみませんか。



資料:財団法人日本食品分析センター／五訂増補日本食品成分表

Q

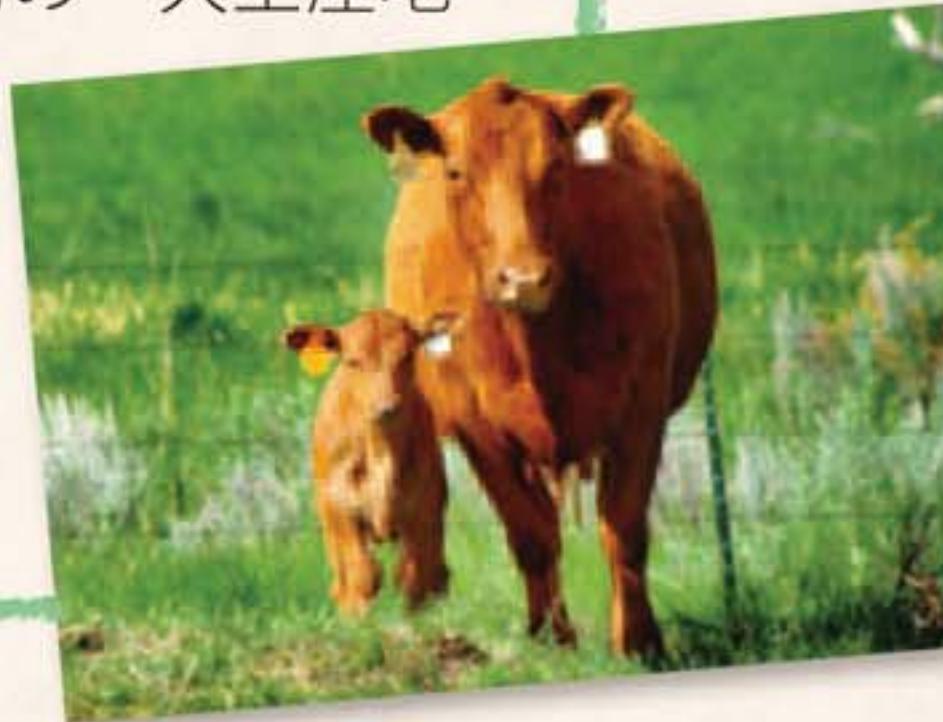
アメリカの牛は

どんな環境で育つの?

A

広大な自然の中、
のびのびと成長します。

生まれてきた子牛は、自然豊かな牧場の中で母牛と約1年間と一緒に過ごします。アメリカでは牛一頭あたりの平均放牧面積は6万平方メートル。東京ドームの約1.3倍もあります。そんな広大な牧草地でのびのびと育った牛たちは、ストレス知らずで健康そのもの。6~7ヶ月までは母乳で育ちますが、生後1年すると肥育場に移され、出荷までの6ヶ月を過ごします。肥育場はほとんどが良質な穀物の一大生産地である「コーンベルト」と呼ばれる中西部に集中しているため、牛たちは安全で栄養価の高い穀物を食べて健やかに育ちます。



Q アメリカン・ビーフが
お手頃価格な理由を教えて?

A 土地の広さと牛の飼料に
ヒミツがあります。

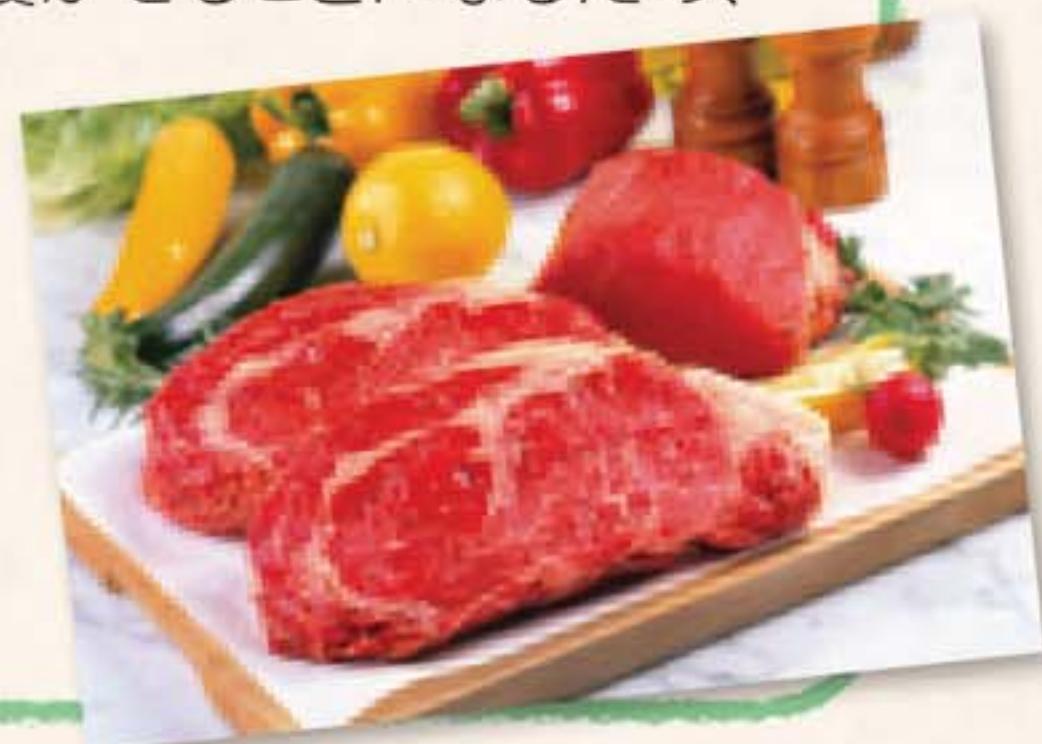
広大な土地に恵まれているアメリカでは、土地の狭い日本に比べて土地代にかかるコストが格段に低く、たくさんの牛を飼うことができます。また、日本の和牛や国産牛の飼料の8割以上はアメリカからの輸入に頼っているため、飼料の面でもコストがかかりますが、アメリカでは、飼料となるトウモロコシや大豆などの穀物が豊富に採れるため、新鮮な飼料を低成本で牛に与えることができるので、農家の中には、自分の農場で育てた飼料を与える農家もあります。こうした理由で高品質のアメリカン・ビーフをリーズナブルに皆さんにお届けできるのです。



Q お肉は熟成させてからの方が
おいしいってホント?

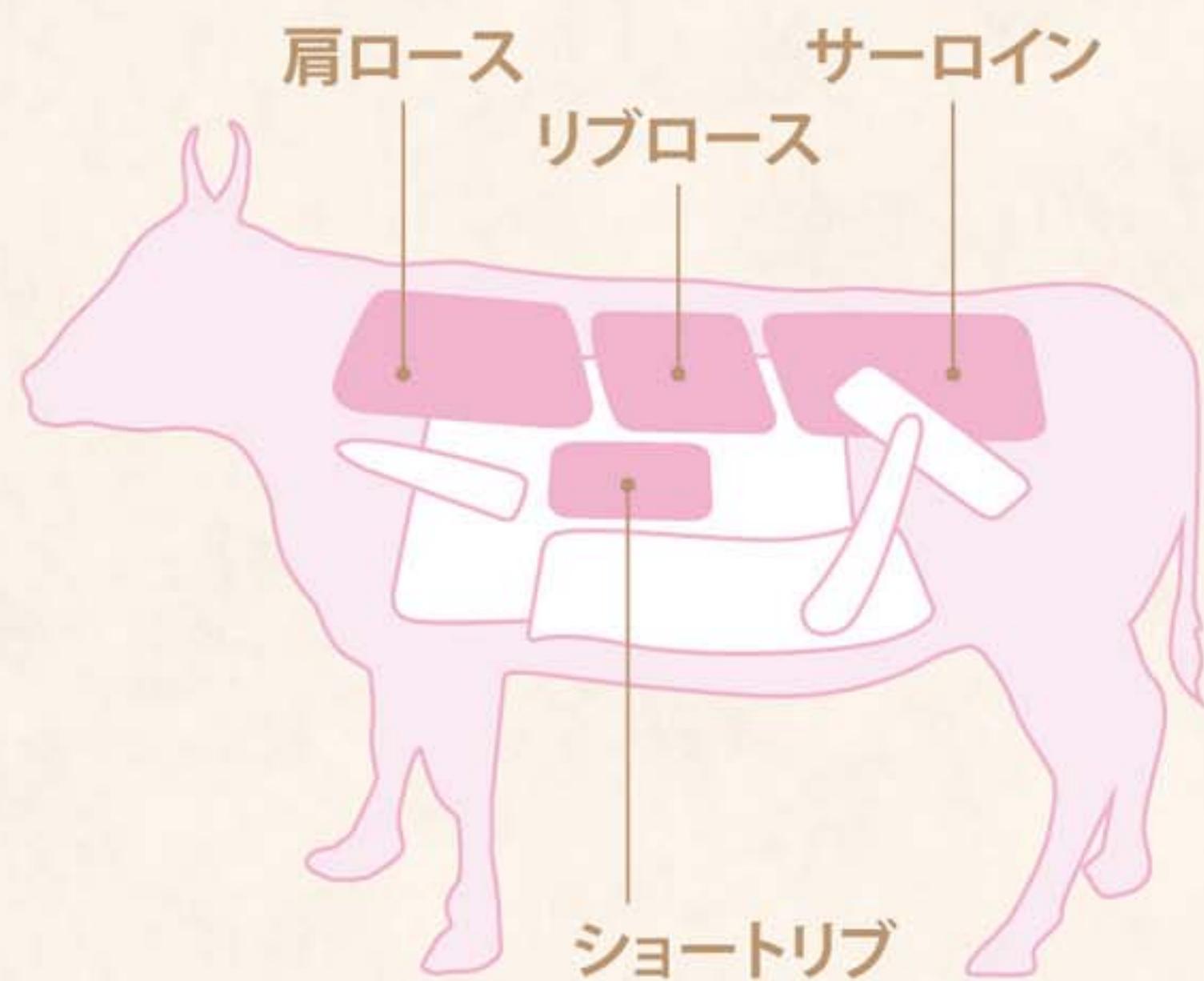
A 熟成期間を経ることで、
うまいがぐんとアップするのです。

お肉は新鮮なほうがおいしいと思ってはいませんか? 実はお肉はすぐ食べるより、きちんと整えられた衛生管理のもと、ある程度熟成させたほうがアミノ酸が増加して、うまみとジューシーさがアップするのです。アメリカン・ビーフは、アメリカから船で約2週間かけて、約マイナス1℃のチルド(冷蔵)状態で運ばれてきます。この期間にお肉を寝かせることになるため、日本への到着時にはほどよく低温熟成が進み、食卓に上がるころには最高潮のうまみが味わえるのです。



Q アメリカン・ビーフの部位と
おすすめの調理法を教えて!

A アメリカン・ビーフは部位によって
味わいも肉質も異なります。
日本で人気の部位をご紹介します。



• サーロイン

赤身とサシのバランスが良く、きめが細かく甘みがある高級部位。ステーキ用として有名ですが、ローストビーフ、しゃぶしゃぶなど、シンプルでお肉本来のおいしさを味わう料理に適しています。

• 肩ロース

肩から背中にかけてのロース肉で、赤身に適度な霜降りが入るのが特徴の風味豊かな人気部位。ステーキ、焼肉、炒め物、肉豆腐などさまざまな料理に適しています。

• ショートリブ

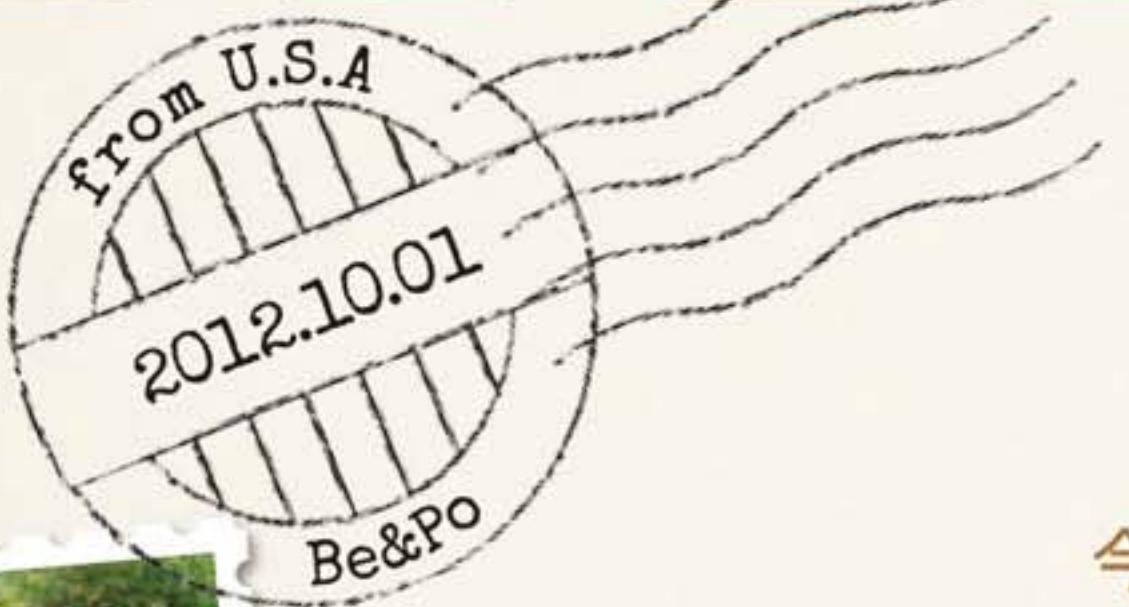
お腹にあたる部分で、赤身とサシが層になり、きめ細やかな霜降りが特徴。まろやかな甘みを持った部位です。焼肉店ではカルビとして使われています。ソテー、しゃぶしゃぶ、角煮やシチューなどの煮込み料理にも適しています。

• リブロース

筋肉を含み、最も厚みのあるロース部分。霜降りの入った明るい肉色で、きめが細かくスジが少ないのが特徴。風味のあるやわらかい脂身と赤身肉のバランスが良く、ステーキやローストビーフなどの料理に適しています。

みなさんからのご質問をいつでも受け付けています。

アメリカン・ミートについて知りたいことがありましたらお気軽に質問してくださいね!



コウコ・ピーターズさんご家族

アメリカン・ビーフ&ポークのふるさと、アメリカ合衆国では、
どのようにお肉料理を楽しめているのでしょうか。
このコーナーでは、アメリカの食生活や食文化を紹介します。
今回は、カルフォルニア州在住のコウコさんに登場していただきました。

Hello!

from U.S.A. アメリカ食文化紀行

うまみたっぷりのアメリカン・ミートが大好き

毎日の食事の主役は、アメリカン・ビーフ&ポーク!

わが家は主人のマイクと長男クリストファーと長女ニコールの4人家族。うちの家族はみんなアメリカン・ビーフ&ポークが大好き。ジューシーでやわらかく、うまみもたっぷりなのはもちろん、育ち盛りのクリスやニコールのために、栄養面や、食の品質には気を遣っているので、安全で安心なアメリカン・ビーフやポークが食卓に並ぶことが多いですね。

普段の食事は料理上手のマイクがします。アメリカン・ビーフのステーキはレストランで食べるより、マイクが焼いたほうがおいしいくらいんですよ! よく作るのは、チーズやアボカド、炒めた玉ねぎなど、いろんなトッピングで楽しむ自家製パテのハンバーガー。アメリカン・ポークを使ったハラペニョ入りメキシコ風シチューのチリベルデも定番です。

サンフランシスコの近くに住んでいるので、外食するときは、いろんな国の料理を楽しんでいます。韓国料理の焼肉、ベトナム料理のバーベキュービーフ、ポーク入りのフォー(スープ麺)などが好きです。また、近頃マイクがスペアリブに凝っているので、自宅でもよく作ったり、バーベキューのおいしいレストランを見つけると必ず食べにいきますね。

▶かたまりのお肉を切り分けて家族で楽しめます。

▼主人のマイクが凝っているスペアリブ料理。



▼かたまりのまま焼きあげるリブロースは、しっとりジューシー!



年末にかけてのイベントシーズンは、豪華なメニューがいっぱい

私たちが住んでいるカルフォルニア州ミルバレーでは、9月から11月ごろまでが夏にあたります。晴天が続く過ごしやすい時期なので、家のベランダで食事をすることもあります。友だちを招くホームパーティーでは、マイクのとっておきのメニュー、アメリカン・ポークのポークテンダーロイン・シナモン添えが登場します。アメリカン・ビーフのリブロースを使ったロースト・ビーフを楽しむことが多いですね。

家族での食事で思い出に残っているのは、昨年の結婚記念日。当時9歳だった娘のニコールがお祝いのディナーにミートソースのスパゲッティを作ってくれて、とても幸せな時間を過ごせました。これから11月には感謝祭、12月にはクリスマスがあるので、ハニーベイクトハムやローストなどアメリカン・ミートを使った豪華なおいしいメニューが続くのが楽しみです。ジューシーでうまみたっぷりのアメリカン・ビーフ&ポーク。このおいしさを、日本でも多くの方に味わっていただきたいですね。



◀友人たちを招いて楽しく過ごすクリスマス・ディナー。主役はもちろんアメリカン・ビーフ&ポークの豪華メニュー。

▼結婚記念日のディナーを作るニコール。とても上手に出来ました!



▲マイクのとっておきメニュー、テンダーロイン・シナモン添え。



皆様から寄せられたご意見・ご感想をご紹介します

ご意見・ご感想

いろいろ情報を載せてください。
(K・Mさん／千葉県)

「Be&Po」をいつも楽しみに読ませていた
だいています。前号の「オープンで焼く、絶品
アメリカン・ポーク」は、120℃という低温
に驚き、目からウロコでした。早速チャレン
ジしてみたいと思います。オープンの種類(電
子レンジ付きとかビルディングとか)で、設定
時間をえた方がいいなど、親切な説明で分
かりやすかったです。(Y・Mさん／大阪府)

「編集部より」
喜んでいただけてうれしく思います。行正
さんがアメリカン・ポークを何度も焼いた体
験の中でたどりついたのが、120℃とい
う絶妙な温度です。かたまり肉を低温でじ
っくり火を入れることで、アメリカン・ポー
クならではのしっとりとした上品な味わい
が引き出されます。これからもオープン料
理のおいしさをお楽しみください。

いつも楽しく拝見しています。妊娠中や授
乳中の時は鉄分不足が気になっていました
が、アメリカン・ビーフが鉄分豊富なのでう
れしかったです。また、おいしそうなレシ
ピも、いつも参考にしています。
(A・Nさん／東京都)

○編集部より
アメリカン・ビーフは鉄分を多く含む食品の
ひとつです。また、野菜から摂るよりも吸収
率は5～10倍にもなります。毎日少しでもア
メリカン・ビーフを召し上がっていただくと、
必要な鉄分を摂取することができますよ。

○編集部より
国産豚よりアメリカン・ポークはビタミンB₁
が豊富に含まれていることを初めて知つて
驚きました。夏バテにはビタミンB₁が有効
だと知っていたので、夏場には豚肉を食べ
るようにしていたのですが、これからはア
メリカン・ポークを購入します。これからも

○編集部より

アメリカン・ポークには、さうにビタミンB₂
など美容効果の高い栄養素を豊富に含まれ
ています。いろいろな栄養を効率よく摂取
できるので、ぜひこれからも活用してくださいね。

○これまでアメリカ産の牛肉を買ったことが
ありませんでした。正直なところ、BSE
の報道があつた頃の抵抗感がいまだに残っ
ていました。しかし「Be&Po」を定期購
読させていただいてから考えが変わりまし
た。アメリカン・ビーフを選んで購入するよ
うになり、あらためてその良さを知りました。

いつも勉強になり、毎号、とても楽しみに
しています。
(O・Sさん／神奈川県)

○編集部より

アメリカン・ビーフは「Be&Po」の中でも
説明していますが、安全性には万全の対策
をとっていますので、安心してお召し上
がりいただけます。わからないことがあれば、
いつでもご質問くださいね。これからもア
メリカン・ビーフ＆ポークの有益な情報をお
伝えしていきます。

○編集部より

豚肉とじゃがいもが大好きです。塩麹に漬
け込んでおいたアメリカン・ポークの薄切り
肉に、じゃがいもの千切りをこんがりフライ
パンで焼き、大葉をかけてレモンを絞り、
ごはんのおかずにしてもお気に入
りの料理です。
(D・Kさん／神奈川県)

ご意見・ご感想・オリジナルミートレシピ大募集!

「Be&Po」10月号はいかがでしたでしょうか? ゼひご意
見・ご感想をお寄せください。また、オリジナルのミー
トレシピも募集中です。添付のハガキをご利用いただ
くほか、官製ハガキ、メールでも受け付けています。

お送りいただいた方の中から抽選で5名の方に、アメリカン
ビーフ&ポークの詰め合わせ(計500g分)をプレゼントさせ
ていただきます。締め切りは2012年12月1日(当日消印
有効)。たくさんのご応募をお待ちしています!

「Be&Po」の定期購読も受け付け中です。お
申し込みいただいた方には、年4回発行の小
誌を無料で送付させていただきます。添付の
ハガキをご利用いただくか、官製ハガキやメール、FAX
でもお受けしています。

※同一住所につきましては1冊での送付とさせていただきます。

〒107-0052

東京都港区赤坂1-6-19 KY溜池ビル5階
米国食肉輸出連合会 Be&Po係

FAX:03-3587-0078

メール:be-po-club@americanmeat.jp

10月の
Present! 5名様に
アメリカン・ビーフ&ポークの
詰め合わせ(計500g分)



おいしい情報が盛りだくさん
USMEFのウェブサイトをチェック!
<http://www.americanmeat.jp>

アメリカン・ミートの詳しい情報や人気シ
エフ、料理研究家などのオリジナルレシピ
など、役に立つ楽しい情報が満載です。料
理教室やイベントなどの最新情報も随时お
伝えしています。ゼヒご覧ください。





<http://www.americanmeat.jp>