

A M E R I C A N

# P O R K

部位ごとに提案  
高付加価値レシピ



定番から個性派まで  
21レシピ掲載！



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

<https://www.americanmeat.jp>

2022 年 8 月 発行



# Contents

## THE CHEF'S SUGGESTION

<アメリカンポーク7部位の特徴を活かした21のレシピ>



PAGE  
**02**  
*Introduction*

部位の特徴と  
有効活用動画の紹介



PAGE  
**04**  
*Tender Loin*  
テnderロインとりんごのパイ包み  
厚切りソースヒレカツ  
よだれ豚



PAGE  
**14**  
*CJ Butt*  
豚肉おでん  
肩ロースステーキのマリニエール  
キャンディーポークジャーキー

PAGE  
**18**  
*Belly*  
水煮肉片  
豚肉カルビのペペロンチーノ  
アメリカンポークのリヨン

PAGE  
**22**  
*Picnic*  
ブルドポークチャップチェ  
ポークブルギニョン  
台湾ミニ餃子

PAGE  
**26**  
*Jowl Meat*  
豚トロパンチェッタ  
宮崎風豚トロ炭炙り  
豚トロ寿司

PAGE  
**30**  
*Back Ribs*  
バックリブの骨付き黒酢豚  
バックリブのアイスバイン



日頃よりアメリカンポーク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ている方向けに、

アメリカンポークを活用したレシピ本を制作しました。

本書では、アメリカンポークのそれぞれ部位の特徴や、その特性を活かして、  
高付加価値で提供することをテーマに、多種多様なレシピを提案しています。

全世界で食料価格が高騰し、店頭売価に反映をしなければならない今、

アメリカンポークを使用していただくことで、

お客様にご満足いただいた上、お店の売上にも貢献できるレシピを

熟考し、作成させていただいております。

料理工程などもポイントにして、詳しく解説しておりますので、どなたでも容易に作れます。

日頃のお悩みであるメニュー開発に、本書が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



本書レシピ監修  
穴倉 たける

### 【アメリカンポークの魅力】

アメリカンポークは細かい部位に分かれていて使いやすく、規格化されており、安定した利益計算ができます。また、チルドで流通されるので、しっかり熟成して肉の旨味がより感じられるところが魅力です。

### Profile

1970年 千葉県生まれ  
丸の内パレスホテル・東洋軒・ホテルフランクスなどで修業したのち1996年に独立  
穴倉精肉本店を経営する傍らBISTRO TAKERU・BBQ FACTORYなどの飲食店をプロデュース  
CMや映画・ドラマの監修も手がける。

American Pork

ピクニックと他アイテムの  
特徴とカット方法をご紹介します

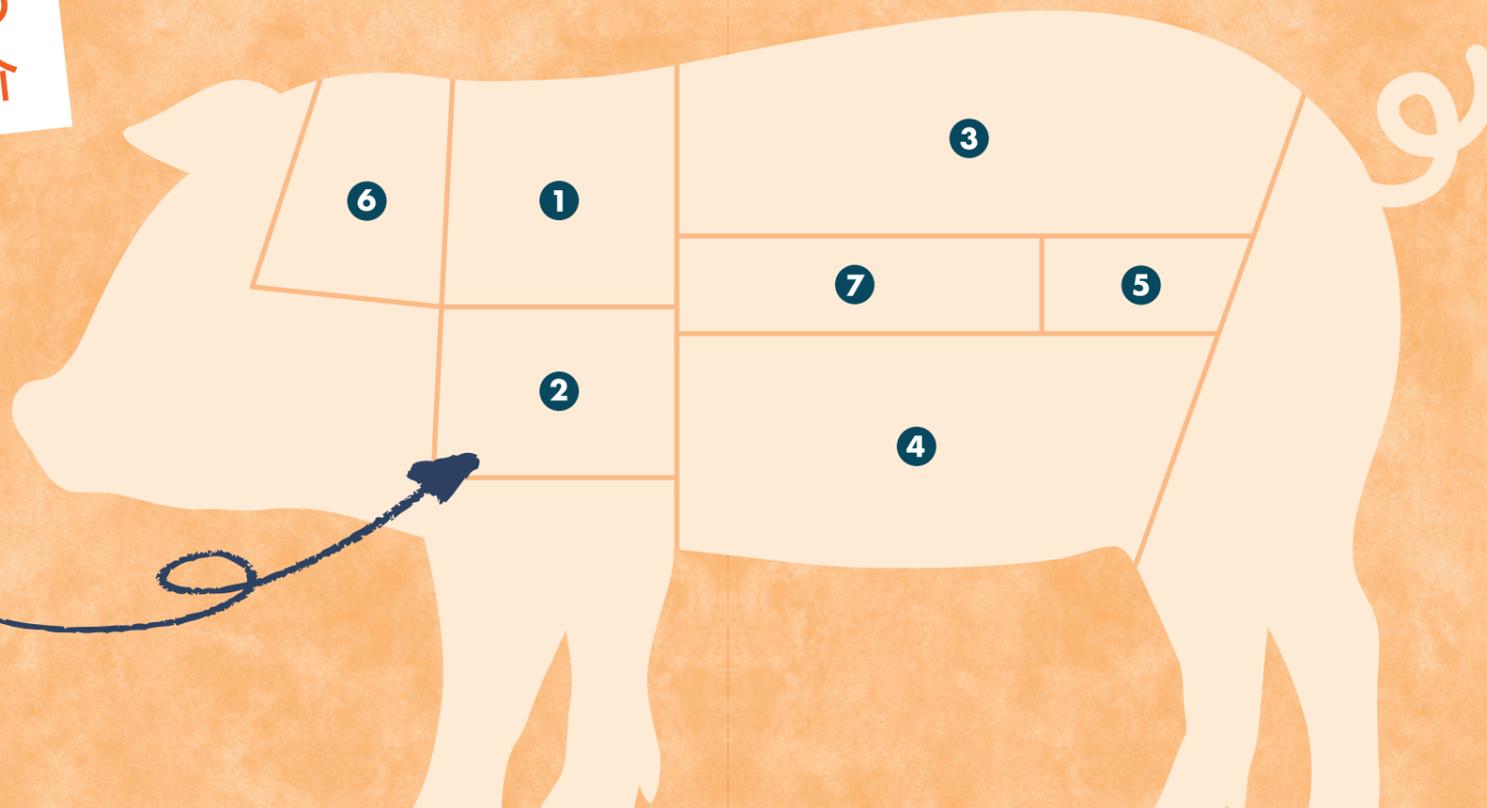
### Picnic (カタ)



有効活用動画

#### 【特徴】

- ✓ コストパフォーマンスが良い
- ✓ 味が濃厚で美味しい
- ✓ 様々な調理方法がある  
(焼肉、ステーキ、生姜焼き、プルドポーク)



- 1 CT Butt (肩ロース)
- 2 Picnic (カタ)
- 3 Loin (ロース)
- 4 Belly (豚バラ)
- 5 Tender Loin (ヒレ)
- 6 Jowl Meat (豚トロ)
- 7 Back Ribs (バックリブ)

# Guide to American Pork Cuts

### Boston Butt (ボストンバット)



有効活用動画

#### 【特徴】

- ・ 肩ロースと腕肉が含まれている部位
- ・ 赤身と脂肪でコクのある濃厚な味わい

#### 【調理例】

焼肉、スライス



### Cushion Meat (クッションミート)



有効活用動画

#### 【特徴】

- ・ ピクニックから取り出されたほぼ赤身だけの筋肉
- ・ 脂身が少なく赤身だけでヘルシー

#### 【調理例】

ステーキ、プルドポーク



### Sirloin End (サーロインエンド)



有効活用動画

#### 【特徴】

- ・ ロースとモモの間の筋肉
- ・ しっかりとしたお肉の食感が味わえる

#### 【調理例】

焼肉、手作りハム



### Loin Rib End (ロインリブエンド)



有効活用動画

#### 【特徴】

- ・ 肩ロースとロースの境目の部位
- ・ 旨味が凝縮されていてジューシーで柔らかい

#### 【調理例】

ステーキ、煮込み



## Recipe 01 テンダーロインとりんごのパイ包み

### ●材料

#### 《ヒレ肉》

|              |      |
|--------------|------|
| ヒレ(アメリカンポーク) | 150g |
| 塩            | 適量   |
| ホワイトペッパー     | 少々   |

#### 《りんごのワイン煮》

|           |       |
|-----------|-------|
| 無塩バター     | 10g   |
| りんご(5mm角) | 200g  |
| グラニュー糖    | 10g   |
| ブランデー     | 15ml  |
| 赤ワイン      | 30ml  |
| 水         | 100ml |

#### 《ソース1》

|             |      |
|-------------|------|
| ホワイトベルモット   | 50ml |
| 白ワイン        | 50ml |
| 水           | 50ml |
| コーンスターチ     | 15g  |
| 無塩バター       | 90g  |
| レモン汁        | 5ml  |
| パセリ(みじん切り)  | 適量   |
| チャイブ(みじん切り) | 適量   |

#### 《ソース2》

|           |       |
|-----------|-------|
| 水         | 150ml |
| にんじん(薄切り) | 80g   |
| 玉ねぎ(薄切り)  | 30g   |

|       |         |
|-------|---------|
| パイシート | 1枚(50g) |
| 卵黄    | 1個      |
| 牛乳    | 80ml    |

### ●作り方

#### 《ヒレ肉》

1 アメリカンポークに塩(肉重量の1%)とホワイトペッパーをすり込み、ラップで空気が入らないようキャンディー状に包み、食品用耐熱袋に入れる。

2 低温調理機を60℃・3時間に設定し、1の豚肉を入れて加熱する。袋から豚肉を取り出し、水分をふきとる。

#### 《りんごのワイン煮》

鍋を弱火で熱し、無塩バターを入れてりんごを炒める。水分がなくなったら、グラニュー糖を入れてキャラメリゼする。ブランデーを加え、フランベし、赤ワインを加えて水分がなくなるまで煮詰める。水で調整しながら柔らかくなるまで煮詰め、冷ましておく。

#### 《ソース1》

鍋を弱火で熱し、ホワイトベルモットと白ワインを鍋に入れ、半分程度煮詰める。水でコーンスターチを溶き、少しずつ加えてとろみをつけていく。鍋を沸かしながら、無塩バターを少しずつモンテシ、レモン汁と塩少々(分量外)で味を調える。火を止め、パセリ、チャイブを加える。

#### 《ソース2》

1 別の鍋に水(分量外)を入れて弱火で熱し、にんじん、玉ねぎを柔らかくなるまで煮詰める。

2 ミキサーににんじんと玉ねぎ、ゆで汁を適量入れてペースト状にする。塩、こしょう(分量外)で味を調える。

#### ●仕上げ

1 パイシートを約2mmの厚さにのばし、フォークで穴をあけておく。

2 《ヒレ肉》を縦に半分に切り、《りんごのワイン煮》を挟んで、パイシートでしっかり包む。余ったパイ生地をまとめて薄く伸ばして飾りに使用する。卵黄と牛乳をよく混ぜたものをパイに塗り、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。

3 210℃に予熱したオーブンで、10分程度を目安に加熱する。

4 《ソース1》を器に盛り、その上に《ソース2》を加え、3のパイを切ってのせる。好みの彩り野菜を添える。



《ヒレ肉》を縦に半分にし、《りんごのワイン煮》を挟む。



パイシートでしっかり包む。



## Category -1

# Tender Loin ヒレ

豚肉の中で最も繊維のきめが細かく、やわらかい。脂肪分が少なく、たん白な味わいで、とんかつやソテーなど油を使う料理に適している。



豚肉の旨味とりんごの甘酸っぱさの  
コンビネーション!



低温調理した豚肉を、  
ピリ辛のタレで絡めた逸品



肉厚で食べ応えあるサイズ感！

### Recipe 03 よだれ豚

- 材料
- 《ヒレ肉》  
ヒレ(アメリカンポーク) ..... 150g  
塩 ..... 適量  
ホワイトペッパー ..... 少々
- 《タレ》  
なす(5mm角) ..... 20g  
グラニュー糖 ..... 10g  
たまり醤油 ..... 18ml  
リンゴ酢 ..... 15ml  
ラー油 ..... 10ml  
レモン汁 ..... 5ml  
おろし生姜 ..... 5g  
アーモンド(みじん切り) ..... 15g  
花椒(みじん切り) ..... 2g  
ごま油 ..... 30ml  
すりごま ..... 10g  
みょうが(みじん切り) ..... 15g
- 小葱(小口切り) ..... 適量  
きゅうり(千切り) ..... 適量

- 作り方
- 《ヒレ肉》  
1 アメリカンポークに塩(肉重量の1%)とホワイトペッパーをすり込み、ラップで空気が入らないようキャンディー状に包み、食品用耐熱袋に入れる。  
2 低温調理機を60℃・3時間に設定し、1の豚肉を入れて加熱する。袋から豚肉を取り出し、水分をふきとり、食べやすい大きさに切る。
- 《タレ》  
1 なすは素揚げする。  
2 1と《タレ》の全ての材料を混ぜ合わせる。
- 仕上げ  
器に食べやすく切った《ヒレ肉》を盛りつけ、《タレ》をかける。小葱、きゅうりを添える。



食べやすいサイズに切る。



《タレ》の全ての材料を混ぜ合わせる。

### Recipe 02 厚切りソースヒレカツ

- 材料
- 《ヒレカツ》  
ヒレ(アメリカンポーク) ..... 150g  
塩 ..... 適量  
ホワイトペッパー ..... 少々  
天ぷら粉 ..... 適量  
生パン粉 ..... 適量
- 《ソース》  
中濃ソース ..... 100ml  
ウスターソース ..... 100ml  
トマトペースト ..... 10g  
すりごま ..... 大さじ1  
マスタード ..... 15g
- レタス ..... 適量
- [A] オリーブオイル ..... 30ml  
バルサミコ酢 ..... 10ml

- 作り方
- 《ヒレカツ》  
1 アメリカンポークに塩(肉重量の1%)とホワイトペッパーをすり込み、ラップで空気が入らないようキャンディー状に包み、食品用耐熱袋に入れる。  
2 低温調理機を60℃・3時間に設定し、1の豚肉を入れて加熱する。袋から豚肉を取り出し、水分をふきとる。棒状のまま天ぷら粉をくぐらせ、生パン粉をつける。  
3 フライパンを中火で熱したら、サラダ油(分量外)を入れ、190℃で約2分間表面がきつね色になるまで揚げる。
- 《ソース》  
ボウルに《ソース》の材料を入れて混ぜ合わせ、《ヒレカツ》をくぐらせる。
- 仕上げ  
器にカットした《ヒレカツ》とレタスを盛り付け、[A]を別皿に入れて添える。



表面がきつね色になるまで揚げる。



《ソース》を絡ませる。

## Recipe 04 究極のポークチャップ

### ●材料

#### 《ロース肉》

|                   |      |
|-------------------|------|
| ロース3cm厚(アメリカンポーク) | 250g |
| 塩                 | 適量   |
| ホワイトペッパー          | 少々   |
| 強力粉               | 適量   |
| オリーブオイル           | 適量   |

#### 《ソース》

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| オリーブオイル             | 50ml      |
| にんにく(薄切り)           | 30g       |
| トマトケチャップ            | 20g       |
| 唐辛子(輪切り)            | 少々        |
| トマト(湯剥き後種を取ってみじん切り) | 1個(約170g) |
| モッツアレラチーズ           | 30g       |
| 水                   | 適量        |
| 塩                   | 適量        |
| こしょう                | 適量        |

### ●作り方

#### 《ロース肉》

- 1 アメリカンポークに塩(肉重量の1%)とホワイトペッパーをすり込み、食品用耐熱袋に入れる。
- 2 低温調理機を60℃・3時間に設定し、加熱する。袋から豚肉を取り出し、水分をふき取り、強力粉をつける。
- 3 フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを入れて、2のポークの表面にしっかり焼き色をつける。

#### 《ソース》

- 1 鍋を中火で熱し、オリーブオイルを入れ、にんにくをきつね色になるまで炒める。(少量のにんにくを取り出し、チップ用とする) トマトケチャップと唐辛子を加え、半分の量になるまで煮詰めたら、トマトを加え、油が浮いてくるまで煮詰める。
- 2 1の鍋にモッツアレラチーズを加えて溶かし込む。ソースの濃度は水で調整し、塩、こしょうで味を調える。

### ●仕上げ

《ロース肉》と《ソース》を絡ませて器に盛り、残しておいたにんにくチップをのせる。お好みの野菜を添える。



1 にんにくを入れ、きつね色になるまで炒める。



2 トマトケチャップと唐辛子を入れる。



3 トマトを入れる。



4 モッツアレラチーズを入れる。



5 ソースの濃度は水で調整し、塩、こしょうで味を調える。



6 豚肉に《ソース》をかけてよく絡める。

## Category -2

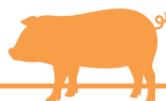
# Loin ロース



繊維のきめが細かくやわらかいため、厚切りでステーキやトンカツに、薄切りにしても幅広い料理用途に適している。表面が脂肪で覆われているため、ロースト調理すると、しっとりとしてジューシーな味わいが増す。



濃厚なソースが豚肉とよく絡んだ、  
味わい豊かなポークチャップ





写真映える、  
見た目華やかな逸品!

## Recipe 06 王様ポーク

### ●材料

#### 《ロース肉》

ロース(アメリカンポーク) …… 1.5kg  
ケイジャンシーズニング …… 30g  
ホワイトペッパー …… 少々  
はちみつ …… 30g

#### 《バルサミコソース》

オリーブオイル …… 30ml  
にんにく …… 30g  
玉ねぎ(みじん切り) …… 120g  
グラニュー糖 …… 10g  
バルサミコ酢 …… 50ml  
チキンコンソメ …… 5g  
たまり醤油 …… 50ml  
無塩バター …… 30g

#### 《彩り野菜》

いちじく …… 適量  
サニーレタス …… 適量  
香草類 …… 適量

### ●作り方

#### 《ロース肉》

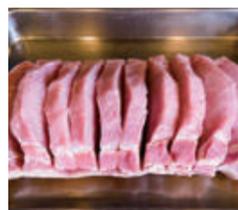
- 1 アメリカンポークの赤身側に2cm間隔で切れ目を入れる。背脂肪側を1cm残す。
- 2 豚肉の切れ目と背脂肪に、ケイジャンシーズニング(肉重量の2%)、ホワイトペッパーをすり込み、1時間ほどなじませる。刷毛で表面全体にはちみつを塗り、背脂肪側を内側にして形を整えながら、円柱状に丸め、上下を楊枝で止める。
- 3 120℃に予熱したオーブンで、2の豚肉を10分毎に向きを変えながら40分程度焼く。その後230℃で3分焼き、焼き色をつける。

#### 《バルサミコソース》

- 1 鍋を中火で熱し、オリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎの順で色つかないように炒める。グラニュー糖を加え、軽めにキャラメリゼする。
- 2 バルサミコ酢を入れ、約1/3の量になるまで煮詰める。チキンコンソメとたまり醤油を加える。ひと煮たちしたら火を止め、無塩バターをモンテする。

### ●仕上げ

器に《ロース肉》を盛り付け、楊枝を取る。いちじく、サニーレタス、香草類、《バルサミコソース》を添える。



赤身側に2cm間隔で切れ目を入れる。背脂肪側を1cm残す。



背脂肪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。



焼き上がり

燻製香る満足感のあるステーキ



## Recipe 05 豚肉ロースステーキの瞬間燻製

### ●材料

#### 《ステーキ》

ロース3cm厚(アメリカンポーク) …… 250g  
塩 …… 適量  
ホワイトペッパー …… 少々  
強力粉 …… 適量  
オリーブオイル …… 適量  
燻製チップ(桜) …… 50g

#### 《なすマスタード醤油》

なす(皮をむいて角切り) …… 1本  
牡蠣醤油 …… 15ml  
マスタードシード(水で戻す) …… 20g

### ●作り方

#### 《ステーキ》

- 1 アメリカンポークに塩(肉重量の1%)とホワイトペッパーをすり込み、食品用耐熱袋に入れる。
- 2 低温調理機を60℃・3時間に設定し、1の豚肉を入れて加熱する。
- 3 袋から豚肉を取り出し、水分をふき取り、強力粉をまぶす。
- 4 フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを入れ、3のポークの表面に焼き色がつくまで焼く。網の上にのせる。
- 5 中華鍋に燻製チップを入れて火をかける。煙が出てきたら網にのせた豚肉を入れて蓋をし、5分程度燻製する。

#### 《なすマスタード醤油》

なすを素揚げし、牡蠣醤油と一緒に叩いて細かくする。マスタードシードを加え、よく和える。

### ●仕上げ

《ステーキ》を器に盛りつけ、《なすマスタード醤油》、《タルタルソース(P13参照)》などを添える。



中華鍋に燻製チップを入れて火をかける。



網にのせた豚肉を入れ、蓋をし、5分程度燻製する。

## シンプルだからアレンジしやすい。 新たな唐アゲ定番メニュー!

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

尖倉シェフ  
おすすめの逸品!



### Recipe 07 豚カラ

#### ●材料

|                        |       |              |      |
|------------------------|-------|--------------|------|
| ロース2mm厚(アメリカンポーク)..... | 適量    | 《バター液》       |      |
| キャノーラ油.....            | 適量    | 牛乳.....      | 60ml |
|                        |       | おろしにんにく..... | 15g  |
|                        |       | 醤油.....      | 15ml |
| 《ブライン液》                |       | 《揚げ粉》        |      |
| 水.....                 | 200ml | 片栗粉.....     | 50g  |
| 塩.....                 | 10g   | 米粉.....      | 25g  |
| グラニュー糖.....            | 8g    | 白ごま.....     | 適量   |

#### ●作り方



1 アメリカンポークを《ブライン液》に10分漬ける。



2 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。



3 フライパンを強火で熱し、キャノーラ油を入れ、190℃にする。



4 《バター液》をつけた後、《揚げ粉》をくぐらせる。



5 1分ほど両面を揚げる。



6 完成!

### Sauce

#### ●材料

|                 |     |            |      |
|-----------------|-----|------------|------|
| 《タルタルソース》       |     |            |      |
| ゆで卵.....        | 1個  | マヨネーズ..... | 70g  |
| 玉ねぎ(みじん切り)..... | 20g | レモン汁.....  | 3ml  |
| おろしにんにく.....    | 3g  | 牛乳.....    | 15ml |
| タバスコ.....       | 少量  |            |      |

●作り方  
全ての材料をミキサーに入れ、全体を混ぜる。



色々なソースで楽しめる、  
やみつきになる豚カラ!



Recipe 08 豚肉おでん

- 材料
- 肩ロース1cm厚(アメリカンポーク) ..... 140g
- [A] 大根(1.5cmの厚さに切る) ..... 2個  
 かぶ(皮を剥いて1/2に切る) ..... 2個  
 里芋(皮を剥く) ..... 2個  
 結び昆布(水で戻す) ..... 3個  
 こんにゃく ..... 1枚
- [B] ゆでたまご ..... 1個  
 しょうが ..... 10g  
 ちくわ ..... 1本  
 水 ..... 適量

- 《出汁》
- いしる出汁 ..... 40ml  
 水 ..... 1000ml  
 みりん ..... 50ml  
 塩 ..... 10g

- 作り方
- 1 アメリカンポークは、お湯にくぐらせ、軽くあく抜きをしておく。
  - 2 鍋に【A】を入れ、具材がしっかり隠れるくらいの水と水量の1%の塩(分量外)を入れて茹でる。串が通るくらい柔らかかったら、鍋から取り出す。
  - 3 別鍋に《出汁》の材料と1の豚肉を入れて、30分程度弱火で煮込む。
  - 4 3の鍋に【A】と【B】を入れ、一晩冷蔵庫で味を染みこませる。
- 仕上げ  
 提供前に温める。



Category-3

CT Butt 肩ロース



しっかりとした赤身に適度な脂肪が入り、コクのある深い風味が特徴で、ステーキ、焼肉、薄切りなど様々な用途に活用できる。



出汁の味が効いた、  
あっさり味の豚肉が旨い!

甘辛い味付けがお酒にもあう、  
止まらない美味しさ！



## Recipe 10 キャンディーポークジャーキー

- 材料
- 肩ロース1mm厚(アメリカンポーク) …… 50枚
  - ごま …… 適量
  - 唐辛子(みじん切り) …… 適量
- 《タレ》
- 焼肉のたれ(甘口) …… 200ml
  - 赤ワイン …… 100ml
  - 蜂蜜 …… 30g
  - ウスターソース …… 10ml
  - ラー油 …… 少々
  - 牡蠣醤油 …… 15ml
  - グラニュー糖 …… 20g

- 作り方
- 1 天板にクッキングシートを敷き、アメリカンポークを広げて並べる。
  - 2 《タレ》の材料をよく混ぜ、刷毛で1の豚肉に塗り、唐辛子とごまを少量ずつ均等に振りかける。
  - 3 80℃に予熱したオーブンで、6時間程度を目安に乾燥させる。
- 仕上げ
- ポークジャーキーを器に盛り、お好みでチーズを添える。



《タレ》を丁寧に刷毛で塗る。



80℃に予熱したオーブンで、6時間程度を目安に乾燥させる。



あさりと豚肉の旨味がたっぷり  
美味しいステーキ！

## Recipe 09 肩ロースステーキのマリニエール

- 材料
- 肩ロース2cm厚(アメリカンポーク) …… 200g
  - 塩 …… 適量
  - こしょう …… 少々
  - 強力粉 …… 適量
  - オリーブオイル …… 30ml
  - 無塩バター …… 50g
- [A]
- にんにく(みじん切り) …… 20g
  - 玉ねぎ(みじん切り) …… 30g
- [B]
- 生あさり …… 180g
  - 白ワイン …… 100ml
  - 輪切り唐辛子 …… 3輪
- [C]
- パセリ(葉のみみじん切り) …… 6g
  - セルフィーユ(葉のみみじん切り) …… 2茎
  - ディル(葉のみみじん切り) …… 2茎
- ピンクペッパー …… 少々

- 作り方
- 1 アメリカンポークに、塩(肉重量の1%)、こしょうを振り、強力粉をまぶす。フライパンを強火で熱し、オリーブオイル15mlを入れ、両面にしっかり焼き色をつける。
  - 2 別のフライパンに、[A]と残りのオリーブオイルを入れて香りが出たら、[B]と塩1g(分量外)の材料を入れて蓋をする。あさりの殻が開いたら、皿に取る。1の豚肉を加え、蓋をして弱火で5分程度加熱した後取り出し、適当な大きさにカットする。
  - 3 2のフライパンに、[C]を加え、強火で熱し、無塩バターでモンテする。塩、こしょうで味を調える。
- 仕上げ
- 2の豚肉を器に盛り、3のソースとあさりをのせ、ピンクペッパーを振りかける。



あさりの旨味を吸わせるように、豚肉を加熱する。



無塩バターとパセリなどを入れ、ソースをつくる。

Recipe  
11

## 水煮肉片 (シュイジューロウピエン)

## ●材料

|                   |      |
|-------------------|------|
| 豚バラ1mm厚(アメリカンポーク) | 100g |
| 塩                 | 適量   |
| 酒                 | 20ml |
| 片栗粉               | 5g   |
| [A] セロリ(短冊切り)     | 30g  |
| 長ねぎ(短冊切り)         | 30g  |
| きゅうり(短冊切り)        | 50g  |
| ニラ(短冊切り)          | 30g  |
| 豆もやし              | 100g |
| まいたけ              | 50g  |

|             |      |
|-------------|------|
| [B] 豆板醤     | 10ml |
| にんにく(みじん切り) | 20g  |
| 唐辛子         | 1本   |
| 花椒          | 少々   |

|          |      |
|----------|------|
| [C] 水    | 35ml |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ2 |
| ごま油      | 10ml |
| たまり醤油    | 10ml |

パクチー 1茎

## ●作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れ、【A】を炒める。全体に火が通ったら皿に取る。
- 2 アメリカンポークに塩(肉重量の1%)、酒、片栗粉を揉み込む。
- 3 フライパンを弱火で熱し、サラダ油(分量外)を入れ、【B】を炒め、香りが出たら【C】を加える。
- 4 煮立ったら2の豚肉を入れて、色が変わったら野菜を加える。塩、こしょう(分量外)で味を調える。

## ●仕上げ

器に盛り、パクチーを飾る。



1 サラダ油を入れる。



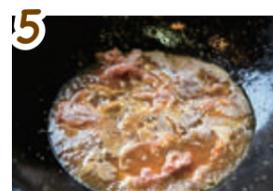
2 豆板醤、にんにく、しょうが、唐辛子、花椒を入れ、炒める。



3 残りのスープの材料を入れる。



4 良く混ぜ合わせる。



5 スープがひと煮立ちしたら、豚肉を入れる。



6 豚肉の色が変わったら、野菜を加える。



## Category -4

## Belly 豚バラ

豊かなコクと風味があり、焼肉はじめ薄切りでは炒め物や鍋料理など幅広い用途に適する。角煮や煮豚など煮込み料理にも向いている。



ピリ辛のスープが  
やみつきになる美味しさ!



見た目のインパクトがある、  
ペペロンチーノ！



フランス伝統の味  
豚肉とマスタードの相性抜群！

## Recipe 12

### 豚肉カルビのペペロンチーノ

#### ●材料

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 豚バラ1mm厚(アメリカンポーク) | 75g     |
| 塩                 | 適量      |
| ホワイトペッパー          | 適量      |
| パスタ(乾麺)           | 70g     |
| オリーブオイル           | 30ml    |
| にんにく(薄切り)         | 30g     |
| ゆで汁               | 100ml   |
| 輪切り唐辛子            | 少々      |
| ブロッコリー(茹で)        | 20g     |
|                   | (花部分のみ) |
| からすみ              | 少々      |
| パルメザンチーズ          | 少々      |

#### ●作り方

- 1 アメリカンポークを鉄板に並べ、塩とホワイトペッパーを振り、バーナーで炙る。
- 2 深鍋にたっぷりの水を沸かし、塩を入れて、パスタを袋の表示時間より1分少なく茹でる。
- 3 フライパンを弱火で熱し、オリーブオイル、にんにくを入れ、色づくまで炒める。(1/3量のにんにくを取り出し、チップ用とする。)フライパンにゆで汁を加え、ハンドミキサーで乳化させる。唐辛子、ブロッコリーを加え、塩とホワイトペッパーで味を調える。
- 4 3のフライパンに、パスタを加え、全体をなじませたら火からおろす。

#### ●仕上げ

パスタを器に盛り、豚肉で巻く。  
ブロッコリーを上のにのせ、からすみとパルメザンチーズを振りかける。にんにくチップを散らす。



豚肉をバーナーで炙る。



パスタを豚肉で巻く。

## Recipe 13

### アメリカンポークのリヨン

#### ●材料

|                   |          |
|-------------------|----------|
| 豚バラ3cm角(アメリカンポーク) | 250g     |
| 塩                 | 適量       |
| こしょう              | 適量       |
| じゃがいも             | 130g     |
|                   | (皮つき大1個) |
| シェリー酒             | 200ml    |
| 白ワイン              | 50ml     |
| 水                 | 100ml    |
| [A] ローリエ          | 1枚       |
| ローズマリー            | 1茎       |
| クルミ油              | 15ml     |
| 粒マスタード            | 適量       |

#### ●作り方

- 1 アメリカンポークに、塩(肉重量の0.5%)、こしょうを振り、30分程度置く。
- 2 鍋に【A】を入れ、弱火で熱し、1の豚肉とじゃがいもを加えて煮る。じゃがいもに火が入ったら取り出し、水分がなくなるまで煮る。ローリエとローズマリーを外し、じゃがいもを再び加え、豚肉とじゃがいもに焼き色をつける。

#### ●仕上げ

豚肉とじゃがいもを器に盛り、粒マスタードを添える。



鍋に【A】と豚肉、じゃがいもを加えて煮込む。

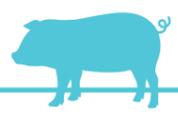


焼き色がつくまで加熱する。

# Recipe 14 プルドポークチャプチェ

- 材料
- 《ブルドポーク》
- カタ(アメリカンポーク) ..... 500g
  - 塩 ..... 適量
  - こしょう ..... 適量
- [A]
- おろしにんにく ..... 10g
  - ケチャップ ..... 100ml
  - ウスターソース ..... 50ml
- 《チャプチェ》
- 春雨 ..... 70g
  - ごま油 ..... 30ml
- [B]
- 豆板醤 ..... 小さじ1
  - にんにく(みじん切り) ..... 5g
- [C]
- 醤油 ..... 少々
  - ネギ(みじん切り、白い部分のみ使用) ... 1本
- パクチー ..... 適量

- 作り方
- 《ブルドポーク》
- 1 アメリカンポークに、塩(肉重量の0.5%)を振る。ボウルに【A】、こしょうを混ぜ合わせ、豚肉を加えてよく揉み込み、30分程度寝かす。アルミホイルで空気が入らないようしっかりと巻く。
  - 2 オーブンを120℃に予熱し、1の豚肉を3時間程度焼き、フォークなどで繊維を割く。
- 《チャプチェ》
- フライパンを弱火で熱し、【B】の材料を焦がさないように香りが出るまで炒める。【C】、塩、こしょうを加え、軽く炒め、《ブルドポーク》100gと茹でた春雨を入れて、混ぜ合わせる。
- 仕上げ
- 《チャプチェ》を器に盛り、お好みでパクチーをのせる。



## Category -5

# Picnic カタ



良く動く部位なので、肉のきめはやや粗い。肉繊維が複雑に絡みあっているが、クッション部分は赤身が多い。長時間煮込むとコラーゲンたっぷりの旨味がでる。





ひと口サイズだから、  
お好みの数で提供可能！



高コストパフォーマンスが期待できる。  
大きい塊肉で食べ応え抜群！

## Recipe 16 台湾ミニ餃子

### ●材料

カタ(アメリカンポーク) ..... 150g(挽肉)  
塩、こしょう ..... 適量  
乾燥ホタテ(みじん切り) ..... 小5粒  
餃子の皮 ..... 50枚

[A] 玉ねぎ(粗みじん切り) ..... 100g  
きゃべつ(粗みじん切り) ..... 350g  
にら(粗みじん切り) ..... 50g  
塩 ..... 2.5g

[B] きくらげ(千切り) ..... 20g  
砂糖 ..... 小さじ1  
酒 ..... 15ml  
おろし生姜 ..... 8g  
おろしにんにく ..... 15g  
オイスターソース ..... 5ml  
醤油 ..... 5ml  
チキンコンソメ ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 15ml

[C] 薄力粉 ..... 15g  
水 ..... 200cc

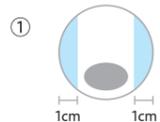
### ●作り方

#### 《たね》

1 挽肉にしたアメリカンポークに、塩、こしょう(肉重量の1%)を振り、10分ほど寝かせる。

2 フードプロセッサーに、[A]の材料を入れ混ぜ合わせ、30分程寝かせた後、水を切る。1の豚肉と乾燥ホタテ、[B]を加えて混ぜ、よく絞り水気をなくす。

#### 《餃子》



① 皮の端に《たね》を小さじ1弱置く。両端を1cm程度水をつけて巻く。



② 具を中央に寄せるように巻き、形を整える。

#### ●仕上げ

1 フライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れ、《餃子》を並べる。混ぜた[C]を注ぎ、蓋をし、5分程度焼いたら、蓋を外し、焼き色がつくまで焼く。

2 1を器に盛り、お好みのたれを添える。



皮の両端を水で止める。



焼き色がつくまで焼く。

## Recipe 15 ポークブルギニョン

### ●材料

クッションミート(アメリカンポーク) ..... 500g  
塩 ..... 適量  
赤ワイン ..... 400ml  
強力粉 ..... 大きじ3  
マッシュルーム ..... 4個  
コーンスターチ ..... 適量

[A] 玉ねぎ(乱切り) ..... 150g  
にんじん(乱切り) ..... 80g  
セロリ(乱切り) ..... 50g  
にんにく ..... 10g

[B] ローズマリー ..... 1茎  
タイム ..... 1茎

パセリ(みじん切り) ..... 少量

### ●作り方

1 アメリカンポークに、塩(肉重量の0.5%)を振る。鍋に赤ワインを入れ、豚肉を漬け、[A]と一緒に一晚マリネする。豚肉と野菜の水気を取り、マリネ液は置いておく。

2 鍋を熱し、サラダ油(分量外)を入れ、1の豚肉に焼き色がつくまでソテーする。[A]の野菜を加えて軽く炒める。強力粉入れ、全体になじませ、[B]とマリネ液をいれる。豚肉が柔らかくなるまで90分程度煮込み、食べやすいサイズに切る。

#### 《ソース》

フライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れ、マッシュルームをソテーし、2の煮汁を濃しながら加える。コーンスターチでとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。

#### ●仕上げ

お好みでオムレツを器に盛り、豚肉を入れ、《ソース》をかける。生クリーム(分量外)やパセリを散らす。



塩を振った豚肉と赤ワインを鍋に入れる。



炒めた野菜、ハーブ、マリネ液を入れて煮込む。

# Recipe 17 豚トロパンチェッタ

●材料

- 《パンチェッタ》
- 豚トロ(アメリカンポーク) ..... 400g (約2枚分)
- 岩塩 ..... 8g
- グラニュー糖 ..... 6g
- [A] エルブプロヴァンス ..... 大さじ2
- 輪切り唐辛子 ..... 少々
- ホワイトペッパー ..... 適量
- 《じゃがいもサラダ》
- じゃがいも(千切り) ..... 250g
- 塩こしょう ..... 20g
- [B] レモン汁 ..... 20g
- オリーブオイル ..... 5ml
- パセリ ..... 適量

●作り方

- 《パンチェッタ》
- 1 バットに【A】を混ぜ合わせて、アメリカンポークによく揉み込む。
- 2 1の豚肉をキッチンペーパーで包み、空気が入らないようにラップで包み、3日間マリネする。軽く水洗いし、水気をふき取る。網付きバットの上におき、冷蔵庫で2晩寝かせる。
- 3 2の豚肉を細切りにし、フライパンで周りがカリッとするまで焼く。
- 《じゃがいもサラダ》
- 1 鍋に水を入れ、強火で熱し、沸いた後じゃがいもを10秒程度茹でて、氷水にさらす。水気をよく取っておく。
- 2 ポウルに【B】の材料を混ぜ合わせ、1のじゃがいもを絡ませる。
- 仕上げ
- 《じゃがいもサラダ》を器に盛り、上に《パンチェッタ》とパセリを散らす。



1 マリネした豚肉を洗い、網付きバットの上におく。



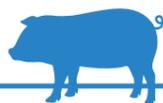
2 細切りにしたパンチェッタをフライパンで焼く。



3 豚肉の周りがカリッとするまで焼く。



Pancetta



## Category -6

# Jowl Meat 豚トロ



ショルダー(カタ)前方の頭につながる首周りの部分で、脂肪分が豊富である。シコシコとした食感・歯ごたえがある。そぎ切りにすることで切断面が大きくなり、キレイに見える。



パスタやスープなど様々な料理に活用できて汎用性あり!



ハリッサの辛さと、  
豚肉の旨味がマッチ!

## Recipe 19 豚トロ寿司

- 材料
- 豚トロ(アメリカンポーク) ..... 10枚  
(1枚当たり20gの薄切りにする)
- ご飯 ..... 1合  
塩 ..... 適量
- [A] 小葱 ..... 20g  
天かす ..... 大さじ3  
かつお節 ..... 2g  
白ごま ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 5ml  
塩 ..... 1g
- [B] ハリッサ ..... 適量  
芽葱 ..... 適量  
ごま ..... 適量

- 作り方
- 《ネタ》  
アメリカンポークは、5mm間隔で切れ目を入れ、塩(肉重量の0.5%)をまぶし、強火で片面網焼きにする。ひっくり返し、数秒軽く焼き、予熱で火を通す。
- 《しゃり》  
炊きたてのごはんをボウル(もしくは、すし桶)に移し、混ぜ合わせた【A】の材料を加え、しっかり混ぜます。
- 仕上げ  
《しゃり》を食べやすいサイズに握り、《ネタ》をのせ、【B】を飾る。



炭火で片面強火で焼く。



裏面は、軽く炙る。



炭火で焼くだけ。  
香ばしくあと引く旨さ!

## Recipe 18 宮崎風豚トロ炭炙り

- 材料
- 豚トロ(アメリカンポーク) ..... 200g  
塩 ..... 適量  
ラード ..... 少々  
キャベツ ..... 適量  
柚子胡椒 ..... 適量  
かぼす ..... 1つ

- 作り方
- 1 アメリカンポークに塩(肉重量の0.5%)をまぶし、10分程度寝かす。脂身部分を5mm間隔で切り込みを入れ、そぎ切りにする。
  - 2 網に並べた1の豚肉の表面を強火の炭火で焼く。ラードを炭に落として炎を出し、網を揺らして豚肉に炭の色を付けながら焼く。
- 仕上げ  
豚肉を温めた鉄板に盛り、お好みでキャベツ、柚子胡椒、かぼすを添える。



網に豚肉を並べる。



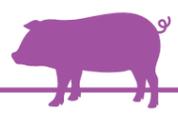
揺らしながら炒め、炭火の香りを移す。



# Recipe 20 バックリブの骨付き黒酢豚

- 材料
- バックリブ(アメリカンポーク) ..... ハーフラック  
 サラダ油 ..... 少々
- 《下味用》  
 おろしにんにく ..... 5g  
 酒 ..... 20ml  
 たまり醤油 ..... 15ml
- 《揚げ衣》  
 片栗粉 ..... 大さじ4  
 水 ..... 40ml
- [A] れんこん(1cm輪切り) ..... 40g  
 たまねぎ(3cm角) ..... 30g  
 なす(3cm角) ..... 50g
- [B] 長ねぎ(みじん切り) ..... 5cm分  
 生姜 ..... 15g  
 ごま油 ..... 20ml
- [C] 黒酢 ..... 20ml  
 醤油 ..... 15ml  
 黒砂糖 ..... 20g  
 鶏ガラスープ ..... 5g  
 塩 ..... 適量  
 こしょう ..... 適量
- 白髪ねぎ ..... 適量  
 糸唐辛子 ..... 適量

- 作り方
- 1 アメリカンポークは1本毎に分けて、それぞれの膜に切り込みを入れ、1%の塩水で10分茹でる。骨部分を半分はがしておく。
  - 2 ボウルに《下味用》の材料を混ぜ合わせ、豚肉を10分程度漬ける。《揚げ衣》を混ぜ合わせ、サラダ油を加え、豚肉に揉み込む。
  - 3 フライパンに、サラダ油(分量外)を入れ、180℃に熱し、2の豚肉と[A]の野菜を揚げる。
  - 4 他の鍋を中火で熱し、[B]の材料を入れて香りが出たら、[C]の材料、水30ml(分量外)、3の豚肉と野菜を加える。ひと煮立ちさせ、水で溶かしておいた片栗粉小さじ1(分量外)でとろみをつける。
- 仕上げ  
 豚肉と野菜を器に盛り、白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。



## Category -7

# Back Ribs バックリブ



肋骨とその周りの赤身肉で、適度に脂肪もあり、ジューシーで風味も豊か。BBQに最適であるが、骨の周りはゼラチン質も多く含んでおり、煮込み料理にも適している。

骨つき肉で見た目も華やかに  
 何本でも食べたくなる旨さ！



# Recipe 21 バックリブのアイスバイン

●材料

バックリブ(アメリカンポーク) ..... ハーフラック

《ソミュール液》

- 水 ..... 500ml
- 塩 ..... 40g
- グラニュー糖 ..... 25g
- ホワイトペッパー ..... 小さじ1
- エルブドプロヴァンス ..... 大さじ1
- にんにく(薄切り) ..... 1片
- 輪切り唐辛子 ..... 少々
- クローブ ..... 4粒

《シュークルット》

- キャベツ(千切り) ..... 1/2個
- クローブ ..... 少々
- にんにく ..... 1片
- [A] アンチョビ ..... 3ヒレ
- 輪切り唐辛子 ..... 適量
- 白ワイン ..... 200ml
- グラニュー糖 ..... 2g
- リンゴ酢 ..... 8ml
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量

●作り方

《アイスバイン》

- 1 鍋に《ソミュール液》の材料を全て入れ、沸かして冷まし、アメリカンポークと一緒に食品用耐熱袋に入れ、3日間程度マリネする。
- 2 別鍋にたっぷりの水を入れ、弱火で熱し、よく水洗いした1の豚肉を1時間程度沸騰させないように茹でる。

《シュークルット》

- 1 鍋に[A]の材料を入れ、弱火で熱し、蓋をして30分程蒸す。
- 2 1のキャベツを取り出し、リンゴ酢と塩、こしょうで味を調える。

●仕上げ

《アイスバイン》を器に盛り、《シュークルット》を添える。



《ソミュール液》に3日間漬け込む。



丁寧に水洗いした後に茹でる。



手軽に作れる本格的アイスバインとシュークルットをご一緒に！