

指でつまんで気軽に食べる

ジューシーな新感覚ステーキ

アイダホフィンガーステーキ

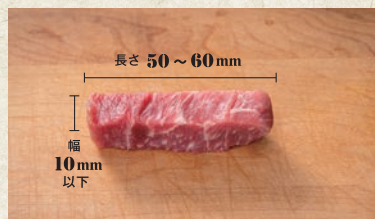
ケチャップやマヨネーズ、エスニックなものなど
どんなソースでもお楽しみいただけます！

IDAHO FINGER STEAK

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
君臨している B 級グルメステーキ

How to cook

作り方



1 アメリカンビーフを幅10mm
長さ50cm程度の細切りにする



3 190度の油で1分程度揚げる。
廻しながらほぐすときれいに揚がります。



2 肉に打ち粉(小麦粉と片栗粉1:1)を
まぶして天ぷら生地につける。



完成!

4 フライドポテトと合わせて盛りつける。
お好みのソース(タルタル、サルサ等)
を添えて提供する。

★ COUNTRY ★
Fried
★ STEAK ★
— Chicken fried steak —

カントリーフライドステーキ



Let's TRY!

★ *FRIED* ★
Beef

アメリカンビーフの

**揚げ物に
挑戦!**

レシピ BOOK

Wire
Finger
STEAK

ワイヤーフィンガーステーキ



・COTOLETTA・
Italian cutlet

コトレッタ

お問い合わせは 米国食肉輸出連合会 まで!

✉ tokyo@usmef.org



IDAHO BEEF
COUNCIL

IDAHO
FINGER
STEAK アイダホフィンガーステーキ

★ COUNTRY ★
Fried
 ・STEAK・
 — Chicken fried steak —



ステーキをまるごと揚げる

本格アメリカン料理

カントリーフライドステーキ

カントリーフライドステーキは牛肉に小麦粉の衣をまぶして揚げた

ボリュームたっぷりのアメリカ南部料理である。

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！



作り方がフライドチキンに似ていることから、
 鶏肉は入っていないが
チキンフライドステーキ
 とも呼ばれている。

Let's TRY!
FRIED
 Beef

How to cook

作り方



1 1cm厚の牛ステーキ肉に塩・コショウで下味をつける。(お好みで肉に切れ目を入れる)



2 卵・牛乳におろしにんにくを加え、肉をくぐらせる。



3 打ち粉をまぶす。(打ち粉は強力粉、薄力粉、ハーブミックス、カルダモン、ナツメグ、顆粒のコンソメ、塩、ブラックペッパーを混ぜ合わせる。)



4 190度の油で2分30秒程度揚げる。



5 程よい狐色になったら油から出し軽く塩をかける。



完成!

6 グレービー・ホワイトソースをかけ提供。
 お好みで野菜・マッシュポテト等を添える。

サクサク食感がくせになる

少しおしゃれなイタリア料理

コトレッタ



XXXXXXXXXXXXXX
·COTOLETTA·
Italian cutlet

フランスや、ドイツなど
作り方がほぼ一緒な料理が世界中に存在し、
日本の「とんかつ」の
ルーツにもなった料理。

コトレッタとは牛肉にパン粉をつけてフライパンで

揚げ焼きにするイタリア風カツレツのこと。

牛肉を薄く伸ばして揚げ焼きにするので

やわらかな食感を楽しめる！



Partially Inspected by the Beef Checkoff

How to cook

作り方

Let's TRY!
FRIED
Beef



1 1cm厚の肉をたたいて薄く伸ばす。
塩とコショウで下味をつける。



2 肉に小麦粉をまぶして卵にくぐらせる。
粉チーズを混ぜたパン粉につける。
(パン粉はフードプロセッサーで細かくしたものを使用)



3 縦横格子状に切り目を入れて、
模様をつける。



4 模様をつけた側から、揚げ焼きにする。
きれいなきつね色になったら裏返す。



5 肉に火が通ったら、火を止めて、余分な
油を捨てた後、バターに入れて混ぜる。



6 トマトソース、野菜等を添えて
提供する。

完成!

牛肉をスナック感覚で楽しめる

くせになって止まらない

ワイヤーフィンガーステーキ

牛肉のこくをしっかりと閉じ込めた
革新的なスナック感覚の料理。
飽きが来なく冷めてもサクサクな
味わいが楽しめます！

**Wire
Finger
STEAK**

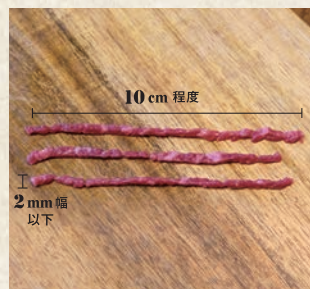
牛肉のどの部位でも調理できるが、
カタ（ショルダー・クロッド）や
モモ（トップ・ラウンドなど）の
赤身の多い部位がおすすめ！



ケチャップやマヨネーズ、エスニックなものなどどんなソースでもお楽しみいただけます！

How to cook

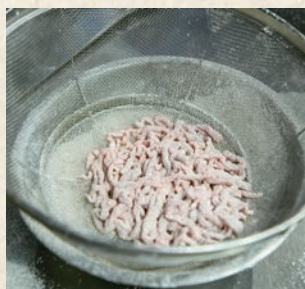
作り方



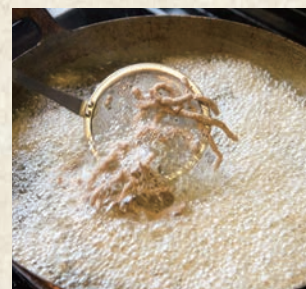
1 2mm 厚のアメリカンビーフ
薄切りを長さ 10 cm 程度に
細切りする。



2 打ち粉をつくる（ケイジャン
スパイスと片栗粉と薄力粉）



3 肉を打ち粉に入れて、混ぜ
合わせてザルでふるう



4 200 度の油で 30 秒～40 秒程
揚げると。廻しながらほぐすと
きれいに揚げられます。



5 油からとりだし、塩を適量ふり
味をととのえる。



6 フライドポテトと
好みのソースを添えて提供する。

完成！

FRIED
Beef