広告

Sustainably grown U.S.pork and U.S.Soy for exam season

受験シーズンはサステナブルに育ったアメリカのポーク&大豆を

受験に勝つためにアメリカンポークのトンカツを食べよう

サステナビリティに配慮したアメリカンポーク

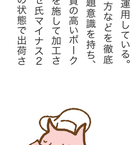
いよいよ迎えた受験シーズン。この時期におすすめしたいのが、広大な農場で厳格な管理のもと生産されたアメリカ大豆と、それを食べてヘルシーに育ったアメリカンポーク。いずれもサステナビリティに配慮して輸出され、日本の食卓をにぎやかに彩るアメリカ産の食材だ。

アメリカンポークを育てる養豚農家の多くが、「コーンベルト」と呼ばれる肥沃な穀倉地帯に位置し、自ら生産した大豆やトウモロコシを飼料に豚を育てている。そのため、飼料の安全性に気を配って大切に豚を育てることが可能だ。常に清潔な状態を保つよう手入れされ、輸送の際にはストレスを最小限に抑えるよう配慮されている。全米豚肉委員会は農場経営からSDGｓ（持続可能な開発目標）実現のためにていねいに生産者をサポート。土地の使用面積や水使用量を減らし、エネルギー消費量を抑えるなどサステナブルな取り組みがされている。排せつ物は肥料として使われており、カーボンフットプリント、温暖化ガス排出量などの環境負荷評価では継続的な改善を示している。

独自プログラムで安全対策を施しチルド状態で出荷

アメリカンポークは食品安全性にも厳しく、アメリカ産が自主的に豚肉品質保証プログラムを開発し運用している。病気予防や飼料作物の使い方などを徹底的に学び、生産者自らが問題意識を持ち、飼育に取り組むことで、品質の高いポークが育つ。徹底的に安全対策を施して加工されたアメリカンポークは、セ氏マイナス2度ーＩＣのチルド（冷蔵）の状態で出荷され輸送中も低温熟成が進む。その結果、やわらかくてとてもジューシーで、うまみ成分たっぷりなポーク。日本に届けられる。

そこで注目したいのが、「アメリカンポークをソイオイルで揚げた「トンカツ」だ。アメリカンポークは受験生に必要な栄養素が豊富で、丈夫な体を作る良質なたんぱく質もたっぷり。受験を控えた受験生向けのスタミナ維持や栄養補給に適している。大豆を食べて育ったポークと、大豆由来のソイオイルとの相性も抜群で、衣もサクッとして食べやすい。肉質もやわらかくジューシーで、勉強に集中して試験を乗り越えよう。



ごちかツくん

レシピ アメリカンポークのトンカツ

【材料】（2人分）
・アメリカ産豚ロース肉（厚さ約1cm）：2枚　・大豆油（ソイオイル）：適量
・パン粉/塩ひとつまみ/揚げからし/キャベツ/レモン/ミニトマト/ソース/大根おろし：各適量
【A】溶き卵1個、薄力粉25g、塩/白こしょう：各少々

【作り方】①豚肉は筋切り筋があれば筋を切る。なければ麺めんぼうなどで全体をたたいて繊維を壊し、脂身の部分に切り込みを入れて筋を切り、塩こしょうを両面にふる。②ボウルに【A】を混ぜ合わせる。豚肉をくぐらせ、パン粉を全体にしっかりまぶす。③約160度に温めた油に2をスルト、3～4分加熱する（途中でひっくり返す）。火を強くして170～180度できつね色になるまで揚げたら油を切る。千切りキャベツ、ミニトマト、からし、大根おろし、カットレモンと一緒に盛り付け、お好みでソースをかける。

★ポイント
温度が高いと衣が先に焦げて中まで火が通らないことが多いので低めの温度から徐々に高くして火を通す。
・筋切りをしっかり行うことで肉の反りが少なく見た目もきれいに仕上がる。
・油から出した時にしっかりと油を切る、または軽におくことで油切りがよくなる。
・パン粉の細かさは好みではあるが、粗目のパン粉のほうがザクザクとした食感が残りトンカツには向いている。

U.S. Foods that support examinees

受験生を支えるアメリカ産の食材

ヘルシーでおいしく環境に配慮したアメリカンポークのトンカツと、
アメリカ大豆の納豆、みそ汁は受験生を応援する健康レシピ！

ビタミンB1が豊富なポークと、栄養バランスの取れた大豆は受験シーズンにぴったり！

レシピ作成

料理研究家 / トライアスリート 高橋 善郎氏

大学卒業後、日本食研に勤務。和食料理店での店長勤務を経て、料理家として独立。トライアスリートとして数々の国際大会にエイジグループ日本代表として出場。走る料理家として、「食×健康×スポーツ」の普及活動を行う。食品メーカーのレシピ開発、店舗コンサルティングを中心に多数のメディアで活躍中。東京世田谷の和食料理店「風（はた）」「風 HANARE」の代表。二児の父としてご子育てにも奮闘中。
http://yoshiro-takahashi.com

世界各国へ輸出 SSAP認証されたアメリカ大豆

厳格に管理されたアメリカ大豆が食卓へ

受験シーズンは体調を維持するために、健康的な食生活を送ることが欠かせない。そこで注目したいのが大豆だ。日本の食卓になじみ深い食材で、醤油や味噌といった調味料に加え、納豆、豆腐などの加工食品からソイオイルにまで活用されている。たんぱく質や炭水化物、体調管理に必要なミネラルやビタミン類、大豆イソフラボンなどの機能成分まで、豊富な栄養成分がバランスよく含まれている。国立長寿医療研究センターの調査では、認知機能の低下を防ぐ効果も認められるなど、健康長寿にもつながるパワーを秘めている。

日本の食生活に欠かせない大豆だが、国内生産は少なくほぼ輸入品で、約7割がアメリカから輸入されるアメリカ大豆だ。現地では大豆生産者のほとんどが、サステナビリティと環境保全を目的とした認証、監査を受けたサステナビリティ認証プログラムに参加している。SSAP（アメリカ大豆サステナビリティ認証プロトコル）は、アメリカ大豆輸出協会（USSEC）が2013年に策定したサステナビリティプログラムだ。「生物多様性と生態系の維持」「サステナブルな生産活動」「生産農家と労働者の環境改善」「生産活動と環境保護の継続的改善」という4つのエリアで厳格な基準が設けられている。

アメリカ大豆はヨーロッパやアジア、南米、中東などの世界各国へ輸出されているが、そのうちSSAP認証された大豆は約7割を占める。日本に輸入されているアメリカ大豆も9割以上がSSAP認証大豆で、その量は187万㌧にのぼる。

SSAP認証マークでサステナビリティに貢献

安全で高品質な大豆を届けるために、アメリカの大豆業界はサプライヤーとして徹底した管理を実践。「不耕起栽培」では、トラクターなどで耕起作業を行わず、農地を耕さずにそのまま作付けするため土壌の健康を保つ。またGPSなどの最新技術で、農薬や肥料を必要な区画に必要な分だけ撒くことで、農薬・肥料の使用量を最小化して収益性を高め、収穫物のロス削減により環境保全につながる。

SSAP認証大豆を原料とする製品には、「SSAP認証マーク」を付けることができる。生物多様性の保全、サステナブルな農法の証明を消費者に分かりやすく伝えることができるので、日本国内でも豆腐や納豆をはじめ、手軽に食べられると好評な「豆腐バー」など、様々な食品・流通メーカーにてSSAP認証マークが採用されている。

スーパーやコンビニエンスストアで気軽に購入できるSSAP認証マーク付き製品を選ぶことで、環境保全や持続可能なサプライチェーン構築に貢献してみよう。

SSAP認証マークがパッケージに付いた製品は、生産、加工、流通などのトレーサビリティが確保できる。

SUSTAINABLE U.S. SOY

アメリカ大豆SSAP認証マーク

日本で多くの大豆製品に使われているアメリカ大豆。限りある資源を大切に「次世代によりよい農業経営をつなぐ」をモットーに生産されている。SSAP認証制度により、環境への負荷が少ない方法で生産・管理・出荷された大豆だと証明されている食材だ。

レシピ 納豆としらすの海苔和え

【材料】（2人分）
・納豆：2パック　・しらす：20g　・のりの佃煮：約小さじ2
・納豆付属のたれとからし/小ねぎ：各適量

【作り方】①納豆にたれとからしを入れてよく混ぜ合わせる。しらすを加えてさっくり混ぜる。②器に盛り付け、小口切りにしたお小ねぎ、のりの佃煮をのせる。

★ポイント
・納豆は先にしっかり混ぜて粘りを出してから具材を加えることで、全体がなじんで口当たりよく仕上がる。
・のりの佃煮を仕上げにのせることで、風味とうまみのアクセントになってシンプルながら満足感のある味わいに。

レシピ 豆腐と油揚げの味噌汁

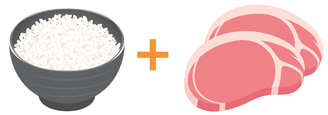
【材料】（2人分）
・絹ごし豆腐：150g　・油揚げ：1/2枚　・だし：2カップ
・味噌：大さじ1と1/2～大さじ2

【作り方】①豆腐は1.5cmほどの角切りにする。油揚げは短冊切りにする。②手鍋にだしを入れて中火にかけ、沸騰直前で豆腐と油揚げを加える。火を弱めて味噌を溶いて器に盛り付ける。

★ポイント
・顆粒だしを使用する場合の目安：水360ml＋和風顆粒だし小さじ1ほど。使用する味噌の種類によって塩分量が異なるので少しずつ混ぜながらお椀で好みの味に調整する。
・味噌は火を弱めて（止めてから）溶くと香りと風味が生きる。
・シンプルな味噌汁なので豆腐は存在感を出すために気持ち大きめに切る。

アメリカンポークのビタミン B1 で脳を活性化

受験勉強中は脳をフル回転させていて、エネルギーをたくさん使っている。勉強時間が長くなり脳がエネルギー不足になると疲労を感じるが、集中した状態に保つためにはエネルギー源として重要な糖質と、それを生かす食材をバランスよく食べることが大切だ。糖質を脳のエネルギーに変換させるには、ビタミンB1を同時に摂取する必要がある。そこで注目したいのがビタミンB1が多く含まれるアメリカンポークだ。ご飯などの炭水化物とビタミンB1を一緒に食べることで、脳の集中力を高める効果が期待できる。



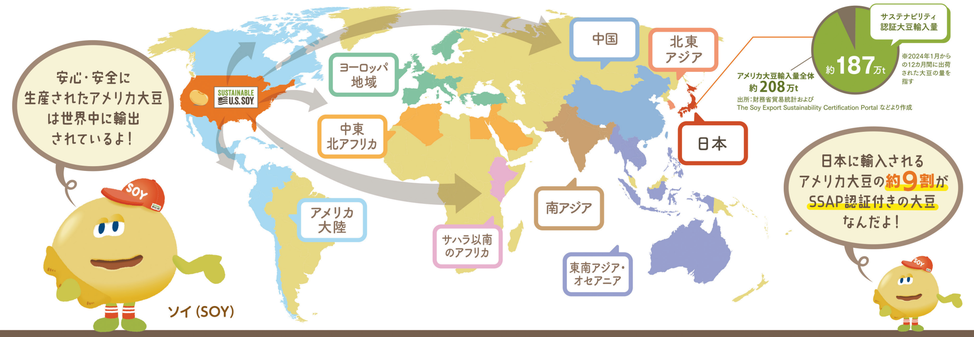
次世代の未来につなぐ アメリカ大豆の力

世界各国へ輸出されるアメリカ大豆の 約7割 がSSAP認証付きで出荷

SUSTAINABLE U.S. SOY

アメリカ大豆 SSAP認証マーク

日本で多くの大豆製品に使われているアメリカ大豆。限りある資源を大切に「次世代によりよい農業経営をつなぐ」をモットーに生産されています。SSAP認証制度により、環境への負荷が少ない方法で生産・管理・出荷された大豆だと証明されている食材です。



USSEC U.S. SOYBEAN EXPORT COUNCIL | SOY アメリカ大豆輸出協会　U.S. Soybean Export Council　https://ussoybean.jp/

トンでもなくおいしい！ それがアメリカンポークだポ。

風味豊かで、やわらかくて、とってもジューシー。
"ごちそうポーク"という名にふさわしいおいしさです。

アメリカ産の豚肉 ＝ アメリカンポーク
パックのラベルに「米国産」「アメリカ産」「US産」と表記されているものが、アメリカンポークです。

おいしさの秘密❶ 栄養たっぷりの穀物で育つ！

農場があるのは、「コーンベルト」と呼ばれる世界有数の穀倉地帯。肥沃な大地で作った良質なトウモロコシや大豆を食べて育つから、おいしくなるんです。

おいしさの秘密❷ 低温熟成でうまみ成分たっぷり！

うまみの秘密は、チルド輸送。船で日本へ着くまでの2週間、じっくり低温熟成されて、うまみ成分のアミノ酸量がアップ。そして、おいしさのピークで食卓へ。