



豊かな大地で
まじめに育てた
日本人好みの
やわらかい豚肉。
メキシカンポーク



やわらかくてジューシーな肉質。
豊かな大地で徹底的に
安全にこだわって育てた
安心のポークです。



実は30年以上も前から日本の食卓に

「メキシカンポークなんて、食べたことない!」なんて思っていないですか?
実は30年以上も前から輸入されている、日本人になじみの深いお肉
なんです。知らず知らずのうちに食べた事があるかもしれませんね。



コクのある味わいと、日本人好みのやわらかさ

肥沃な大地で、良質の穀類を食べて育つから、独特のコクがある味わい
が生まれます。比較的若い豚を選んでいるので肉質がとってもやわらか
く、日本人の大好きな食感。赤身はきれいなピンクで、お肉の色が美し
いのも特長です。

厳しい安全基準をクリアしているから安心

日本に輸出されるのは、メキシコ連邦政府(SAGARPA)の定める、厳し
い衛生管理基準(TIF)をクリアした施設の豚肉だけだから安心です。
さらに飼育から輸出までの全工程を一貫管理するシステム(トータル・
インテグレーションシステム)を導入したり、国際的な基準HACCPも
取得。製品の履歴が追跡できる仕組み(トレーサビリティ)もあり、徹底的
に安心・安全にこだわっています。



全国の個人料理教室でメキシカンポークを使ったクッキングレッスンを実施!

家庭料理のエキスパート! 個人料理教室の 先生に 聞きました



全国で約1,300の登録数を誇る、国内最大規模の料理
教室紹介サイト「クスパ」とのタイアップで、メキシカン
ポークを使ったメニューのクッキングレッスンを実施。
その中から今回は10教室の先生にお話を伺いました。

- Q.1 メキシカンポークを使ってみた感想は?
- Q.2 生徒さんの反応は?



橋本美樹子先生

元町エムズキッチン(横浜)

<http://cookingschool.jp/school/mskitchen>

Q.1 柔らかくてジューシーな肉質がとても気に入りました。豚肉の独特な臭みやクセも全くないため扱いやすく、どんな食材とも相性が良いお肉だと思います。

Q.2 まずはきれいなピンク色のお肉に興味津々。ジューシーで柔らかい肉質もとても好評で、普段あまり豚肉を食べない生徒さんも喜んで召し上がっていただきました。



藤野幸子先生

クッチーナ イタリアーナ サッチ(東京)

<http://cookingschool.jp/do/school/index?schoold=10160>

Q.1 きれいなピンク色で見た目にも美味しそう。食べてみると肉質のやわらかさはもちろん、脂の割合もちょうど良く、どろろ感がなくて味も美味しかったです。

Q.2 「やわらかくてうまみがたっぷり」「脂がさっぱりしている」という声が多く、美味しく安心してできるメキシカンポークは小さなお子様を持つ生徒さんにも好評でした。



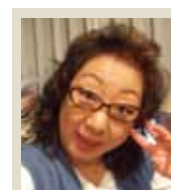
青木真理子先生

表参道イタリア郷土家庭料理ワイン
教室LA FORCHETTA(東京)

<http://cookingschool.jp/school/marikoaki>

Q.1 何よりも柔らかい肉質にビックリ。脂身はサッパリしつつ、肉の味もしっかりと楽しむ事が出来ました。安全面にもこだわったメキシカンポークは生徒さんにも自信を持って紹介できるお肉です。

Q.2 「やわらかくてあっさりしている」と、全てきれいに完食。「豚肉なのに脂身のくどさがない」など、女性が気になる脂の部分が特に好評でした。



なかがわかずこ先生

AMERICAN FUSION COOKING
料理教室(東京)

<http://cookingschool.jp/school/kitchengachamama>

Q.1 塩コショウのみで食べてみたところ、くせもなく柔らかくて大変美味しかったです。実際に扱ってみて新鮮なピンク色、そして美味しさに納得いたしました。

Q.2 まずは「こんなに綺麗な豚肉は初めて!」との声。ジューシーでやわらかな肉質も好評で、煮込み料理にしたロース肉がお箸で簡単にほぐれてしまった時は、そのあまりの柔らかさにビックリ。



和田陽子先生

cucin amica タルティーヌ教室(埼玉)

<http://cookingschool.jp/do/school/index?schoold=1093>

Q.1 「固いのでは?」「ジューシーさが少ないのでは?」と思いつつ、実際に食べてみると豚肉特有の臭みが全く無く、柔らかくてさっぱりとした味もとても気に入りました。

Q.2 「薄切りのお肉は脂がとても美味しい!」「厚切りのロース肉は柔らかくて臭みがない!」と、どちらも大好評でした。今回のレッスンによって輸入肉に対するイメージが変わったそうです。



栗田登志子先生

栗田クッキングサロン(神戸)

<http://cookingschool.jp/school/kuritacooking>

Q.1 柔らかくて脂身のバランスも良く、「普段使っているものより良いな」と感じました。輸入物は安全性が不安で敬遠しがちですが、メキシカンポークなら安心して選ぶ事が出来たと思いました。

Q.2 「あっさりして食べやすい」「柔らかい」などの声が多く、「きちんと管理されているので、かえって国産よりも安心」などの意見もありました。



杉山純子先生

Convivialite(福岡)

<http://cookingschool.jp/school/convivialite>

Q.1 赤身と脂身のバランスが良いのにとても驚きました。あっさりとした肉質なので、重たい中華などの料理に合わせてもすっきりと仕上がるのではないかと感じました。

Q.2 臭みの無さと柔らかさに驚いていました。US産と比べても質が高く好評で、美味しさと共に安全性を気にする生徒さんにも、メキシカンポークはとても興味をもって頂けました。



ふじもとけいこ先生

Marble-Cooking(大阪)

<http://cookingschool.jp/school/marble>

Q.1 何より臭みがなかったので使いやすかったです。国産と比べて遜色がないので、かつりと食べたい豚肉料理の時に重宝しそうです。特に、柔らかくジューシーなのはとてもうれしいです。

Q.2 外国産ということで「美味しくない」「硬い」「パサパサしている」「臭いがきつい」などマイナスイメージを持っていた生徒さんにも、想像以上に美味しいのでびっくりしていました。



石井美音先生

家庭料理教室Relish(大阪)

<http://cookingschool.jp/school/relish>

Q.1 まずは色の綺麗さに驚きました。食べてみるととても柔らかく、お肉本来の旨みを感じられるので、あっさりからこってりまで、どんなジャンルの調理法でも扱いやすい豚肉だと思います。

Q.2 まずはきれいなピンク色にとっても驚かされていました。柔らかくて旨みがあることも実感して頂けたようで、普段は外国産を選ばない方や脂身が苦手な方にもメキシカンポークは好評でした。



石川世英子先生

クッキングスタジオwho's(秋田)

<http://cookingschool.jp/do/school/index?schoold=240>

Q.1 輸入豚肉にはあまり良いイメージがありませんでしたが、メキシカンポークは国産豚肉のような脂っぽさがなく肉のうまみもきちんとあるので、どんなメニューとも合うお肉だと思います。

Q.2 実際に味わっていただいたところ、一斉に「おいしい!」の声が。また、焼いている時の臭みの無い香りやメキシカンポークのさっぱりとした脂の質にとっても驚かされていました。

メキシカンポークでさらにおいしく 簡単!おいしい!ポークメニュー



日本人好みのやわらかくてジューシーな肉質と、臭みが少なく独特のコクがある味わいが特徴のメキシカンポークは、どんなお料理にもピッタリ! 個人料理教室の先生10名が考えた、今夜の夕食からすぐに役立つ簡単でおいしいメキシカンポークメニューをぜひおためしください。

豚肉の香味だれ



調理時間
15分

サツと茹でたメキシカンポークに自家製香味だれをかけていただきます。さっぱりとしたメキシカンポークと豆板醤がピリッと香った香味だれの相性はぴったり!茹でたキャベツを添えて野菜もたっぷり召し上がれ。

材料 (4人分)

メキシカンポーク・ロース肉(薄切り)	200g	ねぎ 10cm程度	しょうゆ 大さじ2
にんにく 1片		万能ねぎ 5本	酢 大さじ2
しょうが 1片		ごま油 大さじ2	キャベツ 1/3個
		豆板醤 小さじ1	

- 作り方**
1. にんにく、しょうが、ねぎ、万能ねぎはすべてみじん切りにする。キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
 2. フライパンにごま油を温め、にんにく、しょうがを炒める。香りがしてきたらねぎ、豆板醤を入れて炒め、最後に万能ねぎも加えて軽く混ぜ合わせる。
 3. ボウルにしょうゆと酢を合わせ、[2]を加えて混ぜる。
 4. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、キャベツを1分ほど加熱する。続いて豚肉もさつと茹で、ザルなどに開け、水気を切っておく。
 5. 水気を絞ったキャベツを皿に敷き、その上に豚肉をのせ、[3]の香味だれをかける。

- ポイント**
- しょうが、ねぎを炒める時は、焦げないように注意してください。
 - 豚肉を茹でた後は、水気をよく切ってください。またキャベツの水気もよく絞ってください。

元町エムス
キッチン

豚バラとまめの煮込み



調理時間
20分

(煮込み時間を除く)

豚バラ肉を白ワインと一緒に煮込みお豆を加えたお料理です。おかずや前菜、ワインなどお酒のおつまみとしてもいただけます。メキシカンポークの柔らかさがポイントです。

材料 (4人分)

メキシカンポーク・バラ肉(ブロック)	500g	玉ねぎ 2個	ローズマリー 1枝
塩、こしょう 各少々		セロリ 1本	トマト缶 100cc
にんにく 1片		にんじん 1本	ゆでた豆 (好みのもの) 1カップ
オリーブオイル 大さじ1		白ワイン 250cc	ローリエ 1枚

- 作り方**
1. 豚肉は2cmの厚さに切り、塩、こしょうをして強火で焼き色をつける。
 2. にんにくは薄切りして、[1]とは別の鍋に入れオリーブオイルで香りが出るまで炒めたら、玉ねぎ、セロリ、にんじんをそれぞれ5mm角に切ったものに加え、よく炒める。
 3. 肉を[2]の鍋に戻し、白ワインを加えてアルコールをとばす。
 4. ローリエ、ローズマリー、トマト缶を加え、具材がひたひたになるよう水(分量外)を足し、1時間煮込む。(途中水分が足りなくなったら、さらに水を足す。)
 5. 肉がやわらかくなったら、水分をとばして豆を加え、10分ほど煮込む。
 6. 好みでオリーブオイル(分量外)、粗びきコンショウ(分量外)をかけていただく。

- ポイント**
- 豚肉は表面だけを強火で焼き、焼き色をつける。肉を煮るときは水分がひたひたになるよう、途中水を足し、弱火から中火でコトコトと煮てアクを丁寧に取り除く。

クッチーナ
イタリアーナ サッチ

豚ロースのオレンジバター風味 ジャガイモ添え



調理時間
20分

フレッシュなオレンジが、メキシカンポークのうまみをさらに引き立てます。オレンジバターソースによって、メキシカンポークがまろやかに、さっぱりと仕上がります。

材料 (4人分)

メキシカンポーク・ロース肉(厚切り)	400g(100g×4枚)	オレンジ 2個	ハーブ(ローズマリー、タイム等) お好みで
塩、こしょう 少々		じゃがいも(小) 4個	バター 20g
薄力粉 適量		玉ねぎ 半玉	白ワイン 40ml
		にんにく 1個	

- 作り方**
1. じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに半分に切り、水にさらして、竹串がすっと通るまで塩茹で(約8分間)する。玉ねぎはみじん切りにする。
 2. オレンジを半分に切り、飾り用に4枚薄くスライスしておき、残りの果汁を絞っておく。
 3. 肉の脂身と赤身の境の筋を、包丁を立てて切込みを入れ、両面に、塩、こしょうをし、薄力粉を軽くまぶす。
 4. フライパンにバター、じゃがいも、玉ねぎ、つぶしたにんにく、ハーブを入れ、弱火で、玉ねぎが透明になるまで炒める。
 5. フライパンの中の野菜を一所に集め、空いているところに肉を入れ中火で焼き目をつけたら裏返し、白ワインを加える。
 6. 白ワインのアルコールを飛ばしたら、最後にオレンジの絞り汁を加え、塩、こしょうで味を調える。

- ポイント**
- 玉ねぎは焦げないよう、弱火でゆっくりと炒めましょう。
 - こしょうは、白こしょうを使うと優しい味に、黒こしょうを使うとピリッと仕上がります。

表参道イタリア郷土家庭料理ワイン教室
LA FORCHETTA

メキシカンポークタコス パイナップルサルサ添え



調理時間
15分

メキシカンポークを香ばしく焼き上げ、フレッシュなパイナップルサルサと一緒にトルティアで巻いていただきます。ジューシーなメキシカンポークとさっぱりとしたパイナップルの抜群な組み合わせをぜひお召し上がりください。

材料 (4人分)

メキシカンポーク・ロース肉(厚切り)	500g	※香菜 1/2カップ	※塩 小さじ1/3
塩、こしょう 適量		※赤玉ねぎ(又は玉ねぎ) 小サイズ 1/4個	レタス(又はキャベツ) 適量
オリーブオイル 適量		※ライム(又はレモン) 1個	ライム(又はレモン) 1個
※パイナップル 2カップ		※ハラペーニョ 1個	トルティア 8枚

- 作り方**
1. パイナップルは5mmの角切り、香菜(葉の部分のみ)、赤玉ねぎはそれぞれ細かく刻む。ライム1個は搾っておき、もう1個はくし切りにする。ハラペーニョはわたと種を取り、みじん切りに、レタスは千切りにする。
 2. ※の材料をボールで合わせ、「パイナップルサルサ」を作る。
 3. 豚肉に塩、こしょうをし、オリーブオイルを熱したグリルパンで焼き、短冊切りにする。
 4. トルティアをフライパンで温め、肉、千切りにしたレタス、[2]のサルサをはさみ、お好みでくし切りにしたライムをかける。

- ポイント**
- パイナップルは缶詰を使用していただいても構いません。
 - アボカドで作る「ワカモレ」、サワークリーム、ホットソース等、個々に好みの味つけにしても楽しめます。

AMERICAN FUSION
COOKING 料理教室

メキシカンポークのグリル ハーブ風味のタルティース



調理時間
30分

(電子レンジ加熱時間を除く)

メキシカンポークの「やわらかさ」を味わっていただくため、分厚くカットしてグリルしました。ニンニクの効いたマッシュポテトと共にカンパニーの上に乗せた、ボリューム満点のタルティースをお召し上がりください。

材料 (4人分)

メキシカンポーク・ロース肉(厚切り)	600g(150g×4枚)	パセリ 大さじ4	(市販のもの) 大さじ6
カンパニー(厚切り2cm)	4枚	にんにく 小サイズ2	エルドプロバンス 小さじ2
塩 適量		じゃがいも 4個	パン粉 15g
ブラックペッパー 適量		バター 20g	オリーブオイル 大さじ2
		ホワイトソース	クレソン 適量

- 作り方**
1. パセリはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
 2. ロース肉は塩、ブラックペッパーを全体に強めにふり、5分程度常温におく。
 3. じゃがいもは皮をむき、適当な大きさにカットし、耐熱のボウルに入れ電子レンジ(700w)で8分加熱し、火が通ったら、バターを加え馴染ませる。その中に、[1]とホワイトソースを順に加え、よく混ぜ合わせ馴染ませておく。
 4. [2]の豚肉を両面合わせて15分程度焼く。こんがり焼き目が付き、火が通ったら、エルドプロバンスとパン粉を合わせたものを片面にのせ、オリーブオイルを回しかけ、中火弱で2分焼く。
 5. カンパニーに、はけてオリーブオイル(分量外)を塗り、トースターで2分程度サツと焼き、その上に[3]のマッシュポテトをのせる。
 6. [4]の豚肉を食べやすくカットし、[5]の上にクレソンと共に彩りよくのせる。

- ポイント**
- 「エルドプロバンス」はローズマリー、パセリ、オレガノなどのドライハーブでも代用できます。代用する際は2種類以上組み合わせると、より風味がよくなります。
 - ロース肉は焼く前に、焼き縮みが起きないように肉の淵に切り込みを入れる。
 - 塩、ブラックペッパーをしてから、しばらく置くことによって、肉に味が染み込みます。
 - パセリはみじん切した後、さらに包み流水の中で揉むと、アクっぽさが抜けて、優しい味になり、ジャガイモとの馴染みが良くなります。

豚キムチのチーズ春巻き



調理時間
30分

パリパリとした皮でジューシーなメキシカンポークをたっぷり包みました。キムチの辛さととろ〜りチーズ、メキシカンポークの絶妙な組み合わせです。

材料 (4人分)
メキシカンポーク・ロース肉(薄切り) 200g
玉ねぎ 1個
油 大さじ2
ねぎ 2本
キムチ 200g
スライスチーズ 12枚
春巻きの皮 12枚
油 大さじ4

作り方

1. 豚肉は1cm幅に切り、玉ねぎは5mm幅の千切り、ねぎは小口切り、キムチは適当な大きさに切っておく。
2. フライパンに油(大さじ2)を引き、豚肉の色が変わるまで良く炒め、肉から油が出てきたら、玉ねぎを加えて透明感が出るまで炒める。
3. ねぎを入れ、ざっと炒めたら火を止め、キムチを加える。
4. 春巻きの皮の上にスライスチーズ、12等分にした[3]の順に具をのせる。皮とチーズで具をくるむようにし包む。
5. 熱したフライパンに油(大さじ4)を引き、春巻きの巻き終わりを下にして並べて両面をカリッと焼く。

ポイント

- 豚肉を炒める時は油が出てくるまでしっかり炒めると臭みが抜け、さらに美味しくなります。
- 具をチーズで巻くようにして包むと、春巻きの皮が破れにくくなります。

栗田クッキング
サロン

家庭料理教室Relish

豚バラ肉と大根の コチュジャン煮



調理時間
40分

豚バラ肉と大根、お互いの旨みをしみ込ませて、コチュジャンのコクを足して、韓国風に仕上げました。温かくて、辛くて、体が温まる1品です。

材料 (4人分)
メキシカンポーク
バラ(ブロック) 400g
大根 600g(20~30cm位)
にんにく 2片
しょうが 2片
長ネギ 10cm
ごま油 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 小さじ4
水 2カップ
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ4
コチュジャン 小さじ4
煎り白ゴマ 適量
糸唐辛子 適量

作り方

1. 豚肉は1cm幅に切る。大根は大きめの乱切りにしておく。にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りする。
2. 鍋にごま油、にんにく、しょうが、長ネギを入れ火にかけて、香りが出てきたら豚肉を入れて焼き色がついたら、一度取り出しておく。
3. 同じ鍋で大根を炒め、焼き色がついたら、豚肉を戻し、酒をふって炒め合わせる。
4. 砂糖、水を入れ、落とし蓋をして15分ほど煮る。アクを取り、みりん、しょうゆ、コチュジャンを入れて、さらに10分ほど煮る。
5. 器に盛り、煎りゴマ、糸唐辛子をのせ、できあがり。

ポイント

- メキシカンポークのバラ肉を先に焼きつけることにより、旨みを閉じ込めます。カロリーを気にする方は、焼かずに茹でてでも良いです。一度冷まして味をしみ込ませてから、温めて食べると味がしみ込んでさらに美味しいです。辛さはコチュジャンで調整してください。

塩豚と根菜の和ポトフ 〜柚子こしょう添え〜



調理時間
15分

分(豚肉を寝かす時間・煮込み時間を除く)

ごろっと大きなお野菜と塩漬けにしたメキシカンポークのバラ肉をシンプルにコトコトと煮込む。シンプルだけどメキシカンポークの旨味たっぷりのお料理です。美肌効果抜群の豚バラとたっぷりの根菜でお腹もお肌もHappy。

材料 (4人分)
メキシカンポーク・バラ肉(ブロック) 500g
れんこん 2節
さといも 中4個
長ねぎ 2本
ローリエ 1枚
水 1ℓ
塩 大さじ1・1/2
黒こしょう 適量
柚子こしょう 適量

作り方

1. 豚肉に塩(分量外)をすりこみ、厚めのキッチンペーパーで包んだものを、更にラップできっちり包み冷蔵庫で一晩以上寝かせる。
2. [1]の豚肉の水分を拭き取り、3cmの厚さに切る。
3. れんこん、さといもは皮を剥き、れんこんは豚肉より一回りくらい大きく切る。長ねぎは10cmぐらいの長さで切る。
4. 厚手の鍋に水、豚肉、れんこん、さといも、ローリエを入れて中火にかけ、煮立ったら灰汁をとり、長ねぎを入れて弱火で1時間くらいコトコトと煮る。
5. 塩で味をととのえて皿に盛り、黒こしょうを挽く。
6. はじめはそのまま頂き、お好みで途中で柚子こしょうを加える。

ポイント

- 中火〜弱火でじっくり煮込むことと大きめの具がポイントです。
- 塩豚は5日間くらい寝かせると塩味がしっかりと染み込み、美味しさが増します。
- ポトフのスープはスープストックとしても大活躍します。

Convivialite

クッキングスタジオwho's

豚肉のアボガドくるりフリット



調理時間
20分

さっぱりとしたメキシカンポークで濃厚なアボガドをくるりと巻いた簡単フリットです。ふわっと揚がったフリットは、ジューシーなメキシカンポークをより楽しむ事ができます。

材料 (4人分)
メキシカンポーク・ロース肉(薄切り) 160g(20g×8枚)
塩 適量
こしょう 適量
アボガド 1個
てんぷら粉 適量
油 適量
レモン 1/2個

作り方

1. 豚肉の両面に軽く塩・こしょうをし下味をつける。
2. アボガドは半分に割り、種と皮を取り8等分にする。
3. てんぷら粉を水(分量外)で溶き、揚げ油を170℃に設定する。
4. 豚肉でアボガドを包み、[3]のてんぷら衣をくぐらせてふんわりと揚げる。
5. 食べやすく半分に切り、お皿にくし切りにしたレモンと塩と共に盛付ける。

ポイント

- アボガドは多少固くても火を通すことによって柔らかくなります。
- 中温で揚げることでふんわりと仕上がります。

豚ばら肉のカリカリ焼き。うまうまネギ塩だれ ごま油風味で



調理時間
10分

カリカリでジューシーなメキシカンポークとねぎ塩だれがぴったりマッチした一品。ご飯のおかずとしてはもちろん、お酒のお供にもGOODです。

材料 (4人分)
メキシカンポーク・バラ肉(薄切り) 200g
白ねぎ 半分
塩 小1/4
ごま油 大1

作り方

1. 豚肉は、フライパンでじっくりと弱火で焼いて、カリカリに仕上げます。
2. 白ねぎは、みじん切りにして、塩と混ぜ合わせ、しんなりするまでおいてから、ごま油を混ぜる。
3. 皿に盛り付け、[2]のたれをかけていただきます

ポイント

- たれに塩がきいているので、豚肉に下味(塩、こしょう)はいりません。
- 焼くと豚肉から十分脂が出るので、フライパンに油を引く必要はありません。
- 「豚肉を弱火でじっくりカリカリに炒めること」が最大のポイントです。薄切りと、少し厚め5mm位に切ったものを両方用意すると、食感の違いを楽しむことができ、面白いです。

Marble-Cooking

メキシカンポークのホームページには、
レシピやイベントなど
メキシカンポークの情報がいっぱい。
ぜひご覧ください!

メキポ

検索

<http://www.mexicanpork.com>

また、携帯サイトでは
かわいいキャラクターのデコメや
デコメプレートが無料で
ダウンロード出来ます。





メキシカンポーク輸出業者協会
TEL.03-6222-0004
<http://www.mexicanpork.com>

当協会はメキシコ連邦政府のバックアップを受けて活動を行っています。



México

SAGARPA

www.gobiernofederal.gob.mx
www.sagarpa.gob.mx