

AMERICAN SOUL FOOD

★ USA **BBQ** STYLE ★

Pulled Pork

CAFE MENU BOOK





プルドポークのお話

WHAT'S PULLED PORK?

プルドポークとは？

プルドポークはアメリカ三大 BBQ 料理の一つで、BBQ の聖地・アメリカ南部のソウルフードです。地元の祝祭記念日やホームパーティに欠かせない料理として開拓時代から親しまれていましたが、今日ではクラフトビールとともに人気を博し、アメリカ全土で愛されるメニューとなっています。

どんな料理？

「Pull(プル=むしる)」の名前の通り、豚の塊肉をほろほろと崩れるまでじっくりと火を通し、細かくほぐしていただく料理です。とてもやわらかで肉汁たっぷり、しかも余分な脂がしっかり落ちているため、お腹にもたれることなく肉の旨みを存分に楽しめます。

食べ方は？

現地ではスパイシーな BBQ ソースを絡めてコールスローと一緒にパンにはさむのが基本スタイル。ノースキャロライナではビネガー系ソースとビネガー系コールスロー、テキサスならトマト系ソースとマヨネーズ系コールスローと、地域や店、家庭によってそれぞれ自慢のレシピがあるようです。

日本では？

ごく最近まで一部の専門店で見かけませんでしたが、このところ急速に広まりつつあるようです。その理由は、とにかく食べやすく想像以上にあっさりとしていて、しかもしっかりと満足感があること。BBQ ソースとのコラボレーションはまさに絶品、一度食べたらヤミツキになる味わいです。



ハインツ BBQ プルドポーク (500g/冷凍)

本格プルドポークをそのまま冷凍パックにしました

プルドポークに興味はあるが負担が大きいという方におすすめしたいのがこの「ハインツ BBQ プルドポーク」です。手抜きを一切せずに仕上げたプルドポークに、ハインツ自慢の BBQ ソースをからめた自信作です。ぜひ一度お試しください。



プルドポークスペシャルサイト
<http://www.heinz.co.jp/special/pulledpork/>



MELT CHEESE SANDWICH ★

メルトチーズサンド

メルトチーズサンド

チーズとBBQソースの絶品コラボレーション

材料 1皿(1人)分(原価:285円/人)

食パン(6枚切り)……2枚
 ハイイツ BBQブルドポーク……60g
 ミックスチーズ……120g
 サラダ油……適量
 バター……適量

作り方

- オープンは180°Cに温めておく
- 1. 食パンにBBQブルドポーク、チーズをはさむ。
- 2. 油とバターを入れて熱したフライパンに①を入れ、オープンで約3分焼く。
- 3. ほどよく焼き色がついたらひっくり返し、もう片面も同様にオープンで焼き上げる。

パン・ド・カンパーニュでパリ風に



ヨーロッパサンドウィッチ

EUROPEAN SANDWICH ★

ヨーロッパサンドウィッチ
 小粋なカフェのイメージで

材料 1皿(2人)分(原価:258円/人) ※写真は2人分のサイズです。

パン・ド・カンパーニュ(1cm厚)……2枚
 ハイイツ BBQブルドポーク……80g
 ナス……1本
 ズッキーニ……1本
 ドライトマト……3枚
 ルッコラ……5枚
 バター……適量

1. ナスとズッキーニは1cm厚に切って塩(分量外)をふり、フライパンでソテーする。
2. トースターでパンをこんがり焼き、バターを塗る。
3. ②にルッコラ、①、ドライトマト、BBQブルドポークの順にのせてサンドにする。

☆野菜のソテーにタイムをプラスするとより美味しくなります。



PULLED PORK HOT DOG ★

3つの味のブルドポークドッグ

材料

3種×1本(原価:①222円/本、②218円/本、③234円/本)

ドッグパン……3本
 ソーセージ……3本
 ハイイツ BBQブルドポーク……120g(40g×3本)
 ザワークラウト……45g(15g×3本)

①紫キャベツ……15g
 ブロッコリー(焼く)……10g
 マヨネーズ……適量
 ハイイツ チーズソース レッドチェダー……適量

②トマト(スライス)……2枚
 ミックスチーズ……10g
 ハラペーニョ……適量
 パセリ(みじん切り)……お好み

③まいたけ……約1/3パック
 カレー粉……適量
 揚げ油

作り方(共通)

1. ソーセージを加熱する。パンは軽く温めておく。
2. ドッグパンに切り込みを入れてマヨネーズを塗り、ザワークラウトとソーセージをはさみ、BBQブルドポークをのせる。
3. ①:紫キャベツとブロッコリーをのせ、チーズソースとマヨネーズをかける。
 ②:トマトとチーズを挟み、バーナーで炙って焼き目をつけ、ハラペーニョとお好みでパセリを散らす。
 ③:まいたけを素揚げしてのせ、カレー粉をふる。

ブルドポークドッグ



①

②

2種のオープンサンドウィッチ



野菜たっぷりの贅沢サンド



ハバナライス



ブリトー



スライスピザ

OPEN SANDWICH★

2種のオープンサンドウィッチ

目でも満喫、ごちそうサンド

①クロックムッシュ

材料 1皿(1人)分(原価:328円/人)

- 食パン(6枚切り)……2枚
- ハイツ BBQブルドボーク……70g
- ハイツ ホワイトソース……70g
- ミックスチーズ……100g

作り方

- オープンに180°Cに温めておく。
- 食パンにホワイトソースの半量を塗り、BBQブルドボークとチーズの半量をのせ、もう1枚でサンドして残りのホワイトソースとチーズをのせる。
- オープンに入れ、きれいな焼き色がつくまで約8分焼く。

②きのこのオープンサンド

材料 1皿(1人)分(原価:370円/人)

- パン・ド・カンパーニュ……1枚
- ハイツ BBQブルドボーク……70g
- きのこ(マッシュルーム、しめじ、エリンギ)……各1/4パック
- バター……適量
- ブチトマト……2個
- 塩、こしょう……適量
- イタリアンパセリ……お好み

作り方

- パンはトースターでこんがり焼く。
- キノコはすべて同じ大きさに切りそろえ、バターソテーにして塩、こしょうで味を調える。
- ①に②と半分に切ったブチトマト、BBQブルドボークをのせて器に盛り、お好みでパセリを散らす。

☆きのこをソテーする時にみじん切りのエシャロットやニンニクを加えるとより美味しくなります。

THICK SANDWICH★

野菜たっぷりの贅沢サンド

肉と野菜で食べごたえ満点

材料 1皿(2人)分(原価:177円/人)

- 食パン(6枚切り)……2枚
- ハイツ BBQブルドボーク……50g
- きゅうり……1本
- トマト……1個
- ゆで卵……2個
- グリーンカール……2枚
- 紫キャベツのマリネ※……50g
- マスタードマヨネーズ※……適量

※最終ページにおすすめのレシピがあります。

作り方

- 食パンにマスタードマヨネーズを塗る。
- キュウリ、トマト、ゆで卵はスライスする。
- 片方のパンにグリーンカール、トマト、ゆで卵、紫キャベツのマリネ、BBQブルドボーク、きゅうりの順にのせ、パンではさむ。
- ラップ(またはペーパー)で包み、半分にカットする。

HAVANA RICE★

ハバナライス

NYで人気のキューバ風ランチ

材料 1皿(1人)分(原価:330円/人)

- ハイツ BBQブルドボーク……80g
- 青バナナのフリット……1/3本分
- 目玉焼き……1個分
- グリルドコーン……1/3本
- ペピーリーフ……1枚
- 白飯……200g
- ライム……適量

作り方

- 器に白飯とBBQブルドボークを盛り、その他の具材も彩りよく盛り、ライムを添える。

☆BBQブルドボークは温めるとより美味しくなります。
 ☆ライムをたっぷり使うのがおすすめの食べ方です。
 ☆白飯に少量の塩、こしょう、サワークリーム、マヨネーズを混ぜるとさらに美味しくなります。
 ☆キューバ風グリルドコーン:焼いたトウモロコシにマヨネーズを塗り、パルメザンチーズをまぶしてチリパウダーをふる。

BURRITO★

ブリトー

ダイナミックに巻くのがポイント

材料 1皿(2人)分(原価:197円/人)

- フラワートルティーヤ(12.5インチ)……1枚
- ハイツ BBQブルドボーク……80g
- サワークリーム……10g
- 白飯……50g
- キャロットラペ※……50g
- 紫キャベツのマリネ※……30g
- CHEDDARチーズ(スライス)……2枚

※最終ページにおすすめのレシピがあります。

作り方

- トルティーヤに薄くサワークリームを塗り、BBQブルドボークとすべての具材をのせて巻く。
- パニーニグリラー(またはトースター)で約5分温める。(または200°Cのオープンで軽く焼く)
- 切り分けて器に盛る。

☆ブリトーは油で揚げて美味しくできます。

SLICE PIZZA★

スライスピザ

NYで今流行のスタイルで

材料 1皿(1枚)分(原価:236円/枚) ※ミニトマトは原価外

- ピッツァクラスト(L判焼成ピザ生地)……1/8枚
- ハイツ BBQブルドボーク……25g
- ハイツ クラシコ トマト&バジル……15g
- カッターチーズ……30g
- ブラックオリーブ……4粒
- ミックスチーズ……20g
- イタリアンパセリ……お好み

作り方

- オープンに高温(200~220°C)に温めておく。
- ピザ生地にトマト&バジルを塗り、BBQブルドボーク、オリーブ、チーズを散らす。
- オープンで約5分焼く。
- 器に盛り、お好みでパセリを散らす。

CANAPES ★

カナッペ

カナッペ

手近な具材をオンするだけ。アイデアひとつでバリエ無限大

材料 1皿分(9種)(原価:333円/皿)

ハインツ BBQブルドポーク……72g(8g×9個)
バゲット(スライス)……9枚

①きのこのソテー……10g

②キャロットラペ※……10g

③紫キャベツのマリネ※……10g

④うずら卵の目玉焼き……1個分

⑤ライム(くし切り)……1個

⑥ゆで卵……1/4個

⑦カッターチーズ……5g
ブラックオリーブ(スライス)……適

⑧ドライトマト(細切り)……1/3枚

⑨ズッキーニ(1/3本を1cm厚にスライスしてソテー)……1枚
ローズマリー(フレッシュ)……適量

※最終ページにおすすめのレシピがあります。

作り方

1. パンを軽くトーストしてBBQブルドポークのをせ、パンにそれぞれ①～⑨の具材を盛りつける。



グルテンフリープレート

GLUTEN FREE PLATE ★

グルテンフリープレート

ブルドポークさえあれば満足度は◎

材料 1皿分(原価:537円/皿)

ハインツ BBQブルドポーク……50g
キャロットラペ※……50g
紫キャベツのマリネ※……50g
BBQグリルドコーン※……1/3本

きのこのソテー:

きのこ(お好み)……30g

野菜のソテー:

なす……1/8本

ズッキーニ……1/5本

グリーンマトのカプレーゼ:

ミニグリーンマト……3個

モッツアレラチーズ……1/2個

バジル……1枚

オリーブオイル……適量

塩……適量

タイム(素揚げ)の枝……お好み

※最終ページにおすすめのレシピがあります。

作り方

1. きのこと野菜はそれぞれソテーする。
2. カプレーゼはトマトとチーズをカットしてバジルとあえ、塩とオリーブオイルをかける。
3. ココットにBBQブルドポークを盛り、①とその他の具材を彩りよく盛りつける。お好みでタイムを飾る。

QUESADILLA ★

ケサディーヤ

TEX-MEXの定番がオシャレなおつまみに

材料 1個(2人)分(原価:239円/個)

※写真はケサディーヤ3個分です。

フラワートルティーヤ(6インチ)……2枚

ハインツ BBQブルドポーク……40g

玉ねぎ……1/8個

パプリカ(黄、赤、緑)……各1/8個

ミックスチーズ……50g

ハラペーニョ(スライス)……適量

作り方

1. 玉ねぎとパプリカ、ハラペーニョを細かく刻む。
2. トルティーヤの皮にBBQブルドポーク、①、ミックスチーズをはさみ、フライパンで焼いてきれいな焼き目をつける。

☆パニーニグリルで焼くと焼き目がきれいに仕上がります。



ケサディーヤ



ローディッドフライ



キャベツとブルドポークのココット



パルマンティエ



エッグスラット



チョップドサラダ

LOADED FRIES★

ローディッドフライ

ポテトに具材のせながら、一気にバクッ!

材料 1皿(6人)分(原価:129円/人)
 ハインツ クリスピーラティスカットポテト……300g
 ハインツ BBQブルドポーク……180g
 ミックスチーズ……200g
 ハインツ チャンキーサルサ……適量
 パプリカ(赤、緑)……適量
 マヨネーズ……適量
 揚げ油

作り方

1. ラティスカットポテトを色よく揚げる。
2. チャンキーサルサにみじん切りにしたパプリカを加える。
3. 器に①を盛り、BBQブルドポークとチーズを散らす。
4. オープンまたはバーナーでチーズを溶かし、マヨネーズと②をかける。

☆マヨネーズを少量の牛乳でゆるめにしたマヨネーズソースもおすすです。

CABBAGE & PULLED PORK COCOTTE★

キャベツとブルドポークのココット

ダイナミックな鍋仕立てのパーティ向けメニュー

材料 1皿(8人)分(原価:134円/人)
 キャベツ……1個
 ハインツ BBQブルドポーク……300g
 トマト……1個
 ミックスチーズ……120g
 ハインツ イエローマスタード……お好み
 パン……お好み

煮汁:
 ハインツ BBQクラシックソース……200g
 水……800ml

作り方

- オープンは200°Cに温めておく。
1. キャベツは芯をくりぬく。
2. くりぬいたキャベツを粗く刻み、BBQブルドポークと混ぜて①に詰める。
3. ②を鍋に入れて煮汁の材料を加えてチーズをふり、蓋をしてオープンで約15分加熱する。
4. ③にトマトを加え、さらにふたを取って焼き色がつくまで10~15分加熱する。
5. お好みでイエローマスタードやパンを添える。

HACHIS PARMENTIER★

パルマンティエ

フランスの伝統料理、ポテトのグラタン

材料 1皿(4人)分(原価:105円/人)
 ハインツ BBQブルドポーク……120g
 ハインツ グルメマッシュポテト……100g
 牛乳(または水)……100ml
 ミックスチーズ……60g
 パン粉……適量
 バター……適量

作り方

- オープンは高温(200~220°C)に温めておく。
1. グルメマッシュポテトを鍋に入れて加熱し、牛乳で伸ばしてマッシュポテトを作る。
2. 耐熱容器にバターを塗り、①のマッシュポテトを敷きつめてBBQブルドポークのをせ、チーズとパン粉をふる。
3. オープンで約10分間、ほどよく焼き色がつくまで焼く。

EGGSLUT★

エッグスラット

卵とソースがポテトにとろり

材料 1皿(1人)分(原価:146円/人)
 ハインツ BBQブルドポーク……40g
 ハインツ グルメマッシュポテト……40g
 牛乳(または水)……40~80ml
 温度卵……1個
 パン……お好み
 シプレット、粗挽き黒こしょう……お好み

作り方

1. グルメマッシュポテトを鍋に入れて加熱し、牛乳で伸ばしてマッシュポテトを作る。
 2. 容器に①、温度卵、BBQブルドポークを盛りつけ、お好みでシプレットと黒こしょうを散らす。
 3. お好みでトーストしたパンを添える。
- ☆牛乳の量は好みで調整してください。

CHOPPED SALAD★

チョップドサラダ

NY発、人気のサラダスタイルをお手軽に

材料 1皿(2人)分(原価:127円/人)
 ハインツ BBQブルドポーク……50g
 コーン、トマト、アボカド、きゅうり、アンディープ、ピーマン、紫玉ねぎ、ブラックオリーブ、グリーンカール……各15g
 ミックスナッツ、フライドオニオン……適量
 お好みのドレッシング……適量

作り方

1. BBQブルドポーク以外の食材を全て細かくカットしてボウルに入れる。
2. ドレッシングでざっくり合わせ、器に盛りつけ、BBQブルドポークを添える。

☆ドレッシングはマヨネーズ系またはピネガー系がおすすです。
 ☆具材はお好みで自由にアレンジしてください。手近な材料や端材を有効活用できます。
 ☆マヨネーズにハインツ モルトピネガーを少量加えると美味しいドレッシングになります。

HEINZ BBQ PULLED PORK

http://www.heinz.co.jp/
special/heinz-pulledpork/



ハインツ BBQ プルドポーク

BBQ 最強の豚肉メニュー そのまま使える冷凍スタイル

ポイント1

肉とソースの
絶妙コラボ

ポイント2

自然解凍で
すぐ使える

ポイント3

アイデア次第で
色々使える

アメリカで大人気、南部発祥の BBQ 料理「プルードポーク」の味わいをそのまま冷凍パック。じっくりと火を通してやわらかく煮込んでほぐした豚肉に、フルーツの甘みとスパイスを効かせたハインツ特製 BBQ ソースを絡めました。サンドやバーガーの具材に、サラダやポテトのトッピングにどうぞ。

世界共通の美味しさを BBQ プルドポークで

もともと BBQ とは、西インド諸島で肉を焼いていた台のこと。それが大航海時代にスペインに伝わり、アメリカ大陸に渡った入植者たちによって今のような肉を丸ごとローストまたは燻蒸するかたちになりました。今では BBQ という言葉は世界中に広まって、皆に愛される料理となっています。

アメリカ三大 BBQ 料理の一つとして知られるプルードポークは、素直に肉の旨みを味わえる料理です。誰にでもわかりやすい味わいも、ジューシーでやわらかくて食べやすい食感も魅力です。近ごろは国内外で話題になっているプルードポーク、どうやら世界の人に通用する新たなグローバル・スタンダードとなりそうです。

〈使用製品一覧〉



BBQ プルドポーク

BBQの本場アメリカで大人気、豚のほぐし肉とBBQソースの絶品コラボ。解凍するだけですぐにお使いいただける冷凍パックでお届けします。

冷凍パック	500g×20
賞味期限	冷凍 12ヶ月
商品コード	29873
JANコード	4902521 600003



クラシックBBQソース

ハインツケチャップとリーベリンソースに数種のスパイスをブレンド。BBQの本場アメリカで古くから親しまれる王道のBBQソース。

ペットボトル	590g×15
賞味期限	常温 12ヶ月
商品コード	21006
JANコード	4902521 600102



クリスピー ラテスカットポテト

プルードポークをすくって食べるにはちょうどいい格子状カットのポテトです。

冷凍パック	1,500g×6
賞味期限	冷凍 24ヶ月
商品コード	29568
JANコード	4902521 396876



グルメマッシュポテト

調理は牛乳が水を加えて加熱するだけ。使いやすいパラ凍結タイプです。

冷凍パック	1,500g×6
賞味期限	冷凍 20ヶ月
商品コード	29613
JANコード	4902521 396647



チーズソース レッドチェダー

濃厚なチーズの味わいがプルードポークによく合います。鮮やかな色特徴。

パウチ	300g×24
賞味期限	常温 12ヶ月
商品コード	23009
JANコード	4902521 365575



チャンキーサルサ <ポリボトル>

ざく切りトマトにフレッシュハラペーニョの辛みが効いたサルサです。

ボトル	1,984g×6
賞味期限	常温 18ヶ月
商品コード	25710
JANコード	4902521 510487



チャンキーサルサ <瓶>

小容量の瓶タイプ。プルードポークに添えるとほどよいアクセントに。

瓶	450g×12
賞味期限	常温 18ヶ月
商品コード	25708
JANコード	4902521 510432



ホワイトソース

豊かなコクのホワイトソース。プルードポークの味を引き立てる名脇役。

2号缶	830g×12×2
賞味期限	常温 24ヶ月
商品コード	25830
JANコード	4902521 310056

※1号缶もあります。



クラシコ トマト&バジル

ピザのベースに、サラダのドレッシングにも応用自在のバस्ताソース。

瓶	680g×12
賞味期限	常温 24ヶ月
商品コード	25555
JANコード	4902521 380370



モルトビネガー

フィッシュ&チップスに不可欠なビネガー。コクのある風味が特徴です。

瓶	355ml×12
賞味期限	常温 24ヶ月
商品コード	25662
JANコード	01317903:UPCコード



イエローマスタード

アメリカの超定番。爽やかな酸味はサンドやバーガーには欠かせません。

ペットボトル	396g×12
賞味期限	常温 18ヶ月
商品コード	25670
JANコード	4902521 350540

中面掲載の

サイドメニュー おすすめレシピ

紫キャベツのマリネ

塩もみした紫キャベツをハインツホワイトビネガー100ml、砂糖40g、塩12g、オリーブ油60gのマリネ液に漬け込む。

キャロットラペ

千切りにして塩もみにんにんに、お好みの量のレモン汁とクミンシード、パンプキンシードをもみ込む。

BBQ グリルドコーン

こんがりグリルしたトウモロコシにハインツクラシックBBQソースを塗る。

マスタードマヨネーズ

ハインツ イエローマスタードとマヨネーズを同量で混ぜ合わせる。