

取扱い店舗がここ2年で2.7倍。8割以上が食べたいと回答！

この春注目の2020年トレンドメニューは

“ブルドポーク”

“肉肉しい”のにヘルシー！ ビタミンB1豊富な豚肉の新たなメニューに注目！

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、この春注目の2020年トレンドメニューを“ブルドポーク”に決定しました。

“ブルドポーク”とは、**アメリカの伝統料理**のひとつで、炭火を使い豚肉の肩の部分の塊肉を時間をかけてゆっくり加熱し、肉の食感や旨味を残しながら、**ほぐせるほど柔らかく仕上げたバーベキュー料理**。北米では家庭料理としても人気が高く、鍋を使った調理法も普及しています。飲食店情報サイト「ぐるなび」では、**ブルドポークの取扱い店舗指数がここ2年で2.7倍に増え**、特に春から夏にかけて飲食店での取扱いが上昇傾向にあり、今後さらにブルドポークへの注目の高まりが予想されることから、以下の選定理由をもとに、**2020年トレンドメニューに“ブルドポーク”**を選出しました。

トレンドメニュー選定理由

- ・近年の**キャンプブーム**により、**バーベキュー料理に注目が集まる**。
- ・炭火を使った本格的なブルドポークを提供する専門店など、**取扱店舗指数が2年で2.7倍に上昇**。
- ・豚肉は**疲労回復が期待できるビタミンB1が豊富**で、さらに脂を落とした調理法は**ヘルシー志向**の人にも人気。
- ・**「肉肉しい」ブーム**の継続により、**満足感の高い旨みたっぷりの柔らかな食感に注目**。
- ・日米貿易協定発効による関税引き下げにより**手頃な価格の豚肉が流通することへの期待が高まる**。
- ・汎用性が高く様々なレシピ開発が可能であり、**外食はもちろん、家庭料理への普及にも期待**。



■ブルドポークの取扱店舗指数推移
(2017年8月～2019年8月)



■ぐるなび会員アンケート調査 結果ポイント

- ① **81.2%**が“ブルドポーク”を食べてみたいと回答
- ② “ブルドポーク”を食べてみたいメニュー1位は、ハンバーガーと3割が回答
- ③ “ブルドポーク”と合わせたいドリンクを 半数を超える**53.0%**が“生ビール”と回答

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

株式会社ぐるなび 広報グループ TEL:03-3500-9700 MAIL:pr@gnavi.co.jp

◆“プルドポーク” アレンジレシピ

“プルドポーク”はパスタやお好み焼き、カレー、おにぎりなど、どんな料理にでも合わせやすく、和洋中様々な料理ジャンルでアレンジが可能です。また歓送迎会など、春のパーティのメインメニューとしても、インパクトがあります。今回は、定番の“プルドポーク”から和風やヘルシーにアレンジしたもので、料理研究家の中村奈津子さん監修の“プルドポーク”レシピをご紹介します。



中村奈津子（料理研究家）

田中伶子クッキングスクール校長/一般社団法人銀座クッキングスクール協会代表理事/
食育インストラクター1級 / 裏千家茶道講師

日本女子大学家政学部食物学科卒業後、全日本司厨士協会に1年間勤務のち実家の田中伶子クッキングスクールに入社。ニューヨークのニュースクール、フィレンツェのラ・フォルアカデミー、香港駐在中に中華料理を学ぶ。2006年ニューヨーク駐在時より料理教室「LOVELY TABLE NEW YORK」を主宰。2009年帰国後、田中伶子クッキングスクールの校長に就任。近年は“予約の取れない結婚できる料理教室”と評されている。

アレンジしやすい“プルドポーク”は春の宴会シーズンにおすすめ！

かたまり肉を
目の前でほぐすのは
迫力満点！

脂っぽさは
感じないのに
ジューシー～。

触れると崩れる
ほどの柔らかさ！
フォークを使えば
簡単にほぐれる。

口に入れた瞬間
広がる豚肉の旨み！



◆簡単！“プルドポーク”

“プルドポーク”は、豚肉の肩の部分の塊肉を使った北米の伝統料理で、味付けはバーベキューソースが基本。コーラを加えると、炭酸の効果で早く柔らかく肉を調理することができます。また、通常3時間かかる煮込み時間は圧力鍋で30分に短縮可能です。



【材料】

豚肩ロースかたまり肉…500g

<簡単ソース>

バーベキューソース…150g

コーラ…200ml

タマネギ（摩り下ろし）…1個

【作り方】

1. ソースの材料を合わせて、豚肩ロース肉を半日ほどマリネする。
2. 大きめの蓋が閉まる鍋に豚肩ロース肉を入れて、ソースをかける。
3. 鍋蓋をして、中弱火で3時間前後、肉が柔らかくなるまで火に掛ける。（圧力鍋の場合は30分前後）
4. 一晩おいて冷めたら油脂を取り除いて、豚肩ロース肉を繊維に沿ってほぐす。鍋底に残っているソースと合わせる。

◆ “プルポ”ぎっしりサンド

代表的な食べ方であるサンドイッチ。組み合わせは、コールスローサラダやトマトなどが一般的。“プルドポーク”の柔らかな食感を楽しめるよう、たっぷり盛り付けるのがおすすめです。



【材料（2人分）】
 食パン、またはハンバーガーパンズ・・・4枚2組
 プルドポーク・・・200g
 コールスロー・・・100g
 トマトスライス・・・4枚
 レッドチeddarチーズ（スライス）・・・2枚
 ケール・・・1枚
 マスタードバター・・・大さじ3

【作り方】

1. パンの間にマスタードバターを塗る。
2. プルドポーク、コールスロー、トマトスライス、チーズ、ケールを挟む。

◆ こぼれ“プルポ”巻き寿司

こぼれるように盛り付けた“プルドポーク”でインパクトのある見た目を演出。さっぱりした酢飯と甘い“プルドポーク”が絶妙にマッチ。豆板醤を使ったちょい辛ソースでアクセントを。



【材料（2人分）】
 寿司飯・・・米2合
 昆布・・・5cm
 寿司酢・・・適宜

海苔・・・3枚
 酢・わさび醤油・・・適宜
 ゴマ・・・適宜

<具材>

プルドポーク・・・150g
 卵焼き・・・1本分
 アボカド・・・1/2個
 きゅうり・・・1本
 甘酢しょうが・・・30g
 トッピング用プルドポーク・・・200g
 <ちょい辛ソース>
 マヨネーズ・・・大さじ3
 豆板醤・・・小さじ1/2

【作り方】

1. 米をといで昆布をのせて固めに炊き、寿司酢を混ぜる。
2. 卵焼き、アボカド、きゅうりは棒状に切っておく、アボカドは酢少々をふる。
3. 巻き簾の上にラップを敷いて寿司飯を敷き詰めて海苔をのせる。
4. プルドポーク・卵焼き・アボカド・きゅうり・甘酢しょうがを巻いて、表面にゴマをまぶし、一口大に切る。
5. 皿に巻き寿司をのせて、プルドポークをふんわりトッピングする。

◆ 大満足“プルポ”シーザーサラダ

柔らかな“プルドポーク”は生野菜との相性も抜群！たっぷりトッピングすれば、満足感のあるボリュームサラダが完成。肉やタマゴ、チーズをあわせることで、良質なたんぱく質も補給できます。



【材料（2人分）】
 プルドポーク・・・200g
 ロメインレタス・・・1/2玉
 温泉卵・・・1玉
 パルメザンチーズ・・・適宜
 ブラックペッパー・・・少々

<シーザーソース>（市販のソースでも可）

マヨネーズ・・・100g
 牛乳・・・大さじ2
 オイル・・・小さじ2
 アンチョビペースト・・・小さじ1
 パルメザンチーズすり下ろし・・・15g
 おろしにんにく・・・1/4かけ分
 レモン汁・・・小さじ1
 塩・こしょう・・・少々

【作り方】

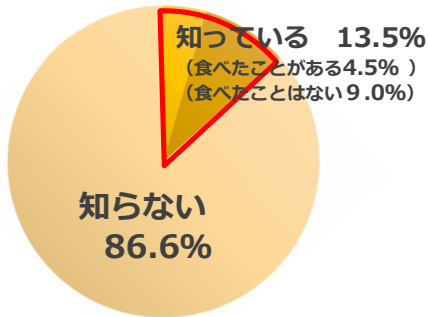
1. 四つ割りにしたロメインレタスにプルドポーク・温泉卵などをトッピングして、合わせたシーザーソースをかける。お好みでパルメザンチーズの薄いスライスをふりかける。

《参考資料：アンケート調査》

【調査概要】 ■調査日：2019年12月24日(火)～2019年12月26日(木)
 ■調査方法：インターネット調査
 ■調査対象：20～60代男女 ぐるなびアンケート会員 計1,145名

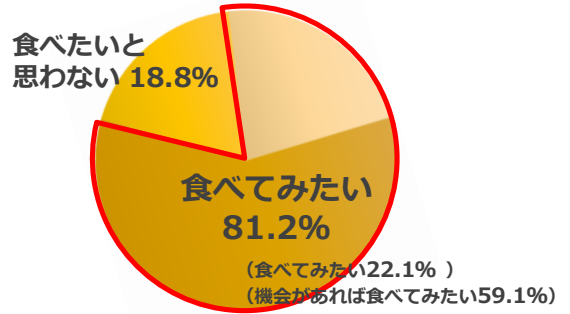
① “ブルドポーク”って？知る人ぞ知る“ブルドポーク”に、81.2%が食べたいと回答

Qあなたは「ブルドポーク」をご存知ですか。
 (n=1,145)(%)



※【知っている】は【食べたことがある知っている】と【食べたことがないが知っている】の合計

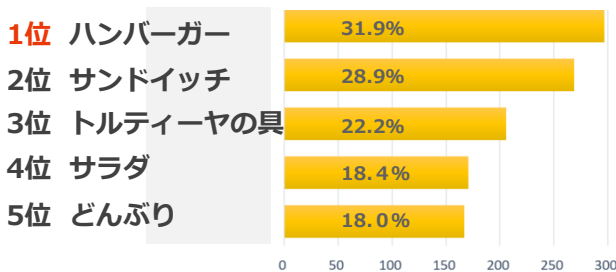
Qあなたは飲食店に「ブルドポーク」を使ったメニューが載っていたら食べてみたいと思いますか。(n=1,145)(%)



※【食べてみたい】は【食べてみたい】と【機会があれば食べてみたい】の合計

② 食べてみたい“ブルドポーク”メニュー 人気1位は“ハンバーガー” (31.9%)

Q飲食店で「ブルドポーク」を食べるとしたら、どのような食べ方で食べてみたいですか。(n=930)(%)



③ 飲食店で“ブルドポーク”に合わせて飲みたいドリンク1位は“生ビール”！(53.0%)

Q飲食店で「ブルドポーク」に合わせて飲みたいドリンクは何ですか。(n=930)(%)

