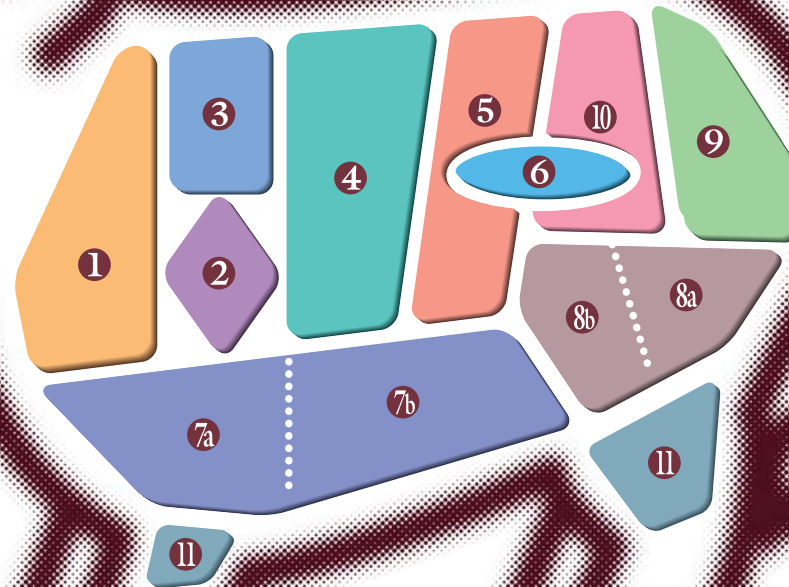


牛肉の 部位と特徴



Beef
ポイント

食肉小売品質基準による
11部位の主な特徴



①ネック
脂肪分が少なく赤身の多い硬めの肉質。
ひき肉、こま切れとして利用されます。角切りなどで煮込み料理にも。

②かた
やや硬く脂肪分の少ない赤身肉です。
エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理、スープ原料に適しています。

③かたロース
やや筋が多いが、脂肪分が適度にある風味のよい部位です。
しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など薄切りにする料理に。

④リブロース
きめが細かく、肉そのものを味わうローストビーフやステーキに。霜降りのは、すき焼きに最適です。

⑤サーロイン
きめが細かくて柔らかく、肉質は最高です。
特にステーキに最適で、ローストビーフや、しゃぶしゃぶにも。

⑥ヒレ
きめの細かい柔らかな部位です。
脂肪分が少ないので、ビーフカツなどや、脂肪の気になる方はステーキに。

⑦aばら(かたばら)
赤身と脂肪が層になり、きめが粗く硬め。
コッテリと煮込んだり、こま切れは肉じゃがなどに。

⑦bばら(ともばら)
赤身と脂肪が層になり、きめが粗いが霜降りになりやすい。
濃厚な味わい。シチュー、カルビ焼き等に。

⑧aもも(うちもも)
牛肉の部位中、もっとも脂肪が少なく、ステーキやローストビーフなど厚切り料理、焼き肉、煮込み料理など、あらゆるメニューに利用できます。

⑧bもも(しんたま)
きめが細かく柔らかで脂肪が少ない部位です。
ローストビーフ、シチュー、焼き肉、ビーフカツ等に。

⑨そともも
きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの肉です。
薄切りや、こま切れにして炒めものに適しています。

⑩らんぶ
味に深みがあり、柔らかい赤身肉です。
ステーキやローストビーフをはじめ、あらゆるメニューに広く利用できる部位です。

⑪すね
筋が多く硬いが、長時間煮ることによってコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。
シチュー、カレー等の煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター <http://www.jmi.or.jp>

後援：公益社団法人 日本食肉協議会（食肉情報等普及・啓発事業）

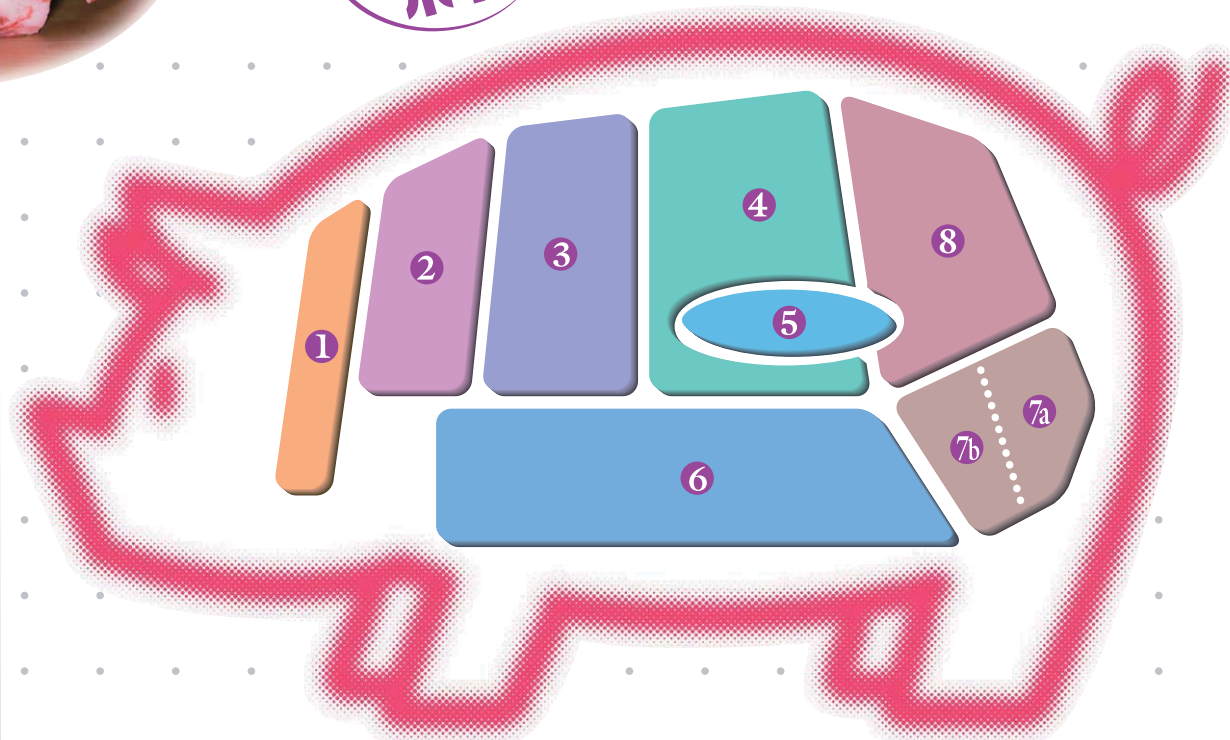


豚肉の部位と特徴

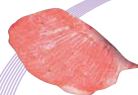


Pork
ポイント

食肉小売品質基準による
8部位の主な特徴



① ネット



脂肪分が多く、焼肉に適しています。「トントロ」と呼ばれているのは、この部位です。

② かた



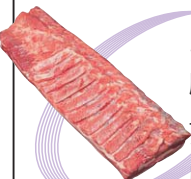
きめが粗く、硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むととてもよい味が出ます。シチューやポークビーンズに。

③ かたロース



きめはやや粗く、かためでコクのある濃厚な味です。カレーや焼豚、しょうが焼きなどに。すじを切ってから調理を。

④ ロース



きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位。外側の脂肪にうま味があり、トンカツ、豚しゃぶなどにも。ロースハムの原料。

⑤ ヒレ



きめの細かい柔らかな部位で、脂肪分が少なくビタミンB1が豊富。トンカツ、ソテーなど油を使う料理に最適です。

⑥ ばら



赤身と脂肪が層になり、骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味なので、カレーや角煮など煮込み料理に。

⑦a もも(うちもも)



⑦b もも(しんたま)



ももは「うちもも」と「しんたま」に分けられます。うちももは、赤身のかたまり肉で表面の脂肪が少なく、しんたまも赤身のかたまり肉で、筋・筋膜を除いてつかいます。肉質にはほとんど差がなく、きめが細かい。ヒレに次ぎビタミンB1が多く、ソテーや焼き豚などに。ボンレスハムの原料です。

⑧ そともも



きめが粗いので薄切りにして炒め物、角切りにして、煮込み用に。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター <http://www.jmi.or.jp>

後援:公益社団法人 日本食肉協議会 (食肉情報等普及・啓発事業)

