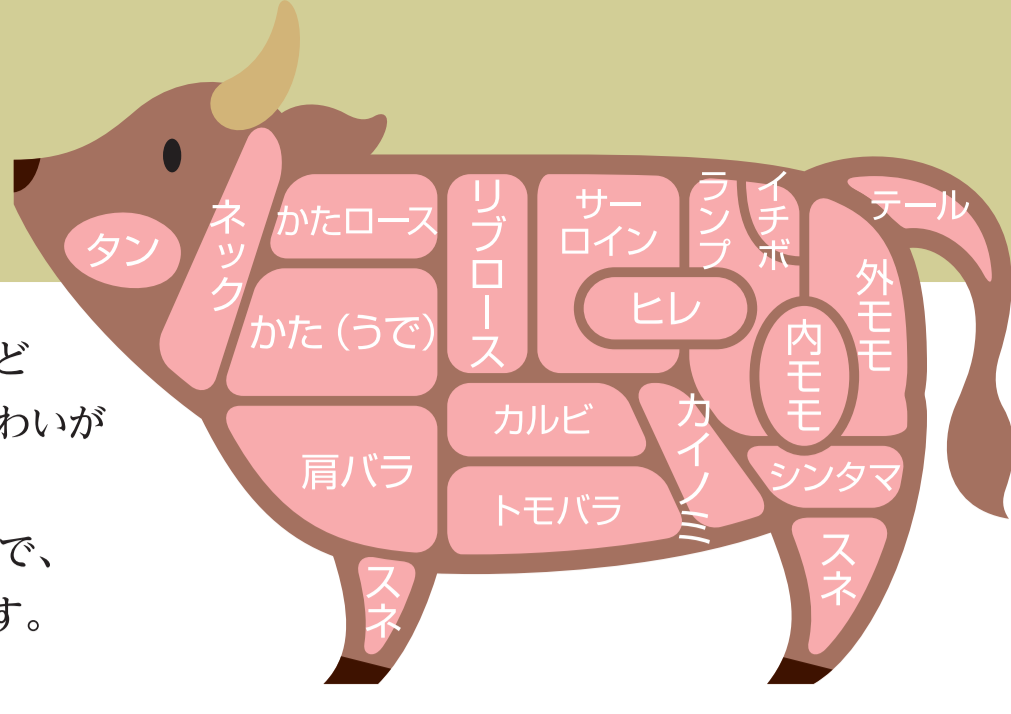


牛肉 Beef



脂の入り具合、食感など部位によって多彩な味わいがあるのが牛肉の魅力。

部位の特徴を知ること、さらに美味しく頂けます。

■ネック

首の部位で「かたロース」に続いています。よく運動をする部分で、きめはあらく、肉質はかため。豊富なエキス分、ゼラチン質を持っています。

■かたロース

ロース部位の「かた」に当たる部分で、後ろの「リブロース」「サーロイン」に続いている筋肉です。きめが細かくやわらかい、肉質の優れた最高の部位に属します。

■かた(うで)

「うで」の部分を総称して「かた」と呼びます。よく運動をする筋肉の集合体で、きめがあらく、肉質は屋やかためです。ネックと同様にエキス分、ゼラチン質を豊富に持っています。

■リブロース

通常「ロース」と呼ばれる部位で、その断面は見事な霜降り状態となります。きめが細かく、やわらかい優れた肉質を持っているので、「ヒレ」「サーロイン」と並ぶ価値を持つ最高部位とされています。

■サーロイン

リブロースとランプに挟まれた部位で、きめが細かく軟らかい最高の肉質を持っています。「サーロインステーキ」として有名な、ステーキに最も適した部位です。

■ヒレ

牛の他の部位と比較して最も運動をしない筋肉なので、一番柔らかい部位となります。牛一頭から得られる肉量に対して、ヒレの占める割合は3%ほどしかありません。

■ばら

「かたばら」とそれに続く「ともばら」の境目あたりは、繊維質、筋膜が多く、肉のきめはあらいですが、赤身と脂肪が層になって霜降りになりやすい部位です。大変、濃厚な風味を持っています。

■もも

「うちもも」は牛肉の部位の中でも脂肪が最も少なく、ほとんどが赤身なので、赤身を好む人には最適な部位です。「しんたま」も脂肪が少ない赤身が中心の部位ですが、肉のきめは細かくやわらかい。

■そともも

もも系の部位では最も運動量が多い筋肉なので、きめはあらく、肉質はややかたい部位です。

■ランプ

「サーロイン」に接続している部位で、ロイン系の最高部位に次ぐ準高級な部位として評価されています。「らんいち」「らむ」とも呼びます。

■すね(まえすね、ともすね)

前足のものを「まえすね」、後足のものを「ともすね」と呼びます。肉質はかたく、腱のおおい部分です。「ネック」「かた」と同様にエキス分、ゼラチン質を豊富に持っています

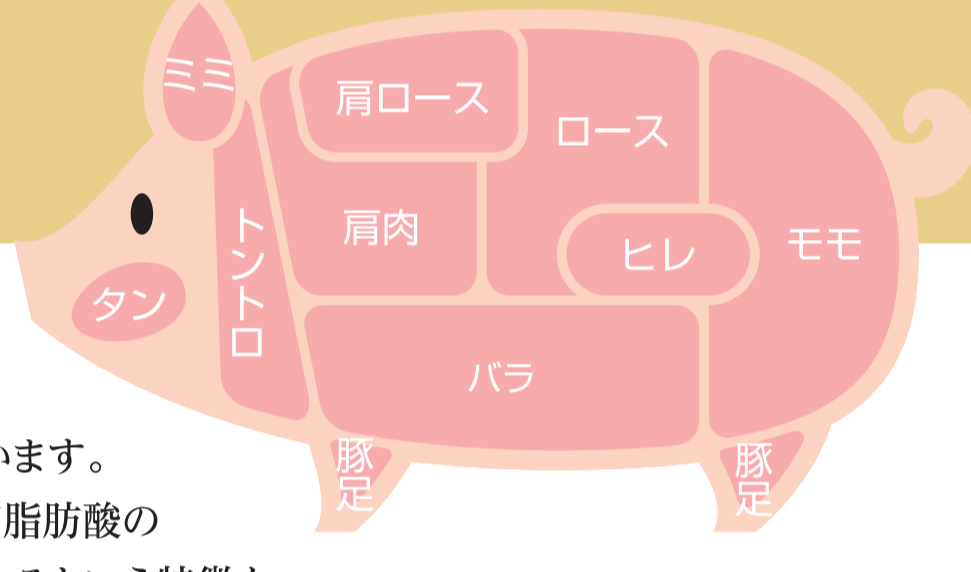
■イチボ

弾力のある赤身部位で先の柔らかい部分はステーキや焼き肉などに使い、それ以外の硬い部分は煮込み料理やシチューに適しています。

■タン

ビタミン・鉄分・タウリンを多く含む部位。スライスにして焼き肉、ブロックのものはシチューに最適です。

豚肉 Pork



豚肉には体の形成に欠かせない良質なタンパク質や

ビタミンB1が多く含まれています。

また、脂質には一価不飽和脂肪酸の

オレイン酸が多く含まれているという特徴も。

豚肉は、健康を保つには欠かせない栄養素がたくさん含まれているんです。

■肩肉

肩運動量が特に多い部分の為、筋肉質で脂肪も程良く少なめに混ざっています。

少し硬めですが、味は濃くしっかりしたうま味のある肉です。

■肩ロース

もっとも豚肉らしい深い風味の部分で、脂肪がほどよく入ってほとんどの肉料理に利用できます。

■ロース

キメが細かく、肉質も軟らかいので豚肉の中でも高級な部分です。ふちの脂身の部分にうま味が濃縮されています。

■ヒレ

標準的な豚から1kgしか取れない貴重な部位。ふちの脂身の部分にうま味が濃縮されています。

■バラ

赤身と脂肪の層が3段階位になっていて、別名「3枚肉」とも呼ばれています。風味とコクに優れ、ベーコンはこの部分を使用して作られる。骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。

■モモ

「うちもも」と「しんたま」に分かれます。赤身中心の大きな筋肉の固まりで、キメが細かく脂肪を好まない人には最適の部位です。この部分をハムにしたのがボンレスハムです。

■トントロ

脂の乗りがよく、豚には珍しいサシが入り、とても美しい姿をしています。焼くとコリコリして歯ごたえのあるジューシーな肉質です。

■タン

根元のほうが舌先より脂肪が多く柔らかくてよい味です。淡泊な味なので、シンプルな味付けによく合います。

■豚足

食用には前足を用い、後ろ足はスープなどに使われます。コラーゲンを豊富に含み煮沸した後、調味料や香辛料を加えて調理すれば、ゼラチン質の独特な風味が楽しめます。

鶏肉 Chicken



コクがあって、うま味の強いもも、

煮込むと軟らかくなってコラーゲンが

溶け出す手羽など、鶏肉は部位によって

肉質に違いがあります。

皮を除くと低脂肪で、タンパク質を多く含み、

比較的lowカロリーです。

くせが少ない食べやすいのも魅力の一つです。

■手羽(手羽もと・手羽先・手羽なか)

手羽先はゼラチン質や脂肪が多くて濃厚な味なので、スープやカレー、煮物に。手羽もとは、ウイングスティックと呼ばれ、手羽先よりは淡白なので炒め物や揚げ物に。骨付きのものは水炊きにすると、骨から良い味が出ます。

■むね肉

脂肪が少ないため、エネルギーが低い部位です。あっさりしているので、から揚げやフライに。照り焼き、焼きとり、炒め物、煮物、蒸し物などいろいろに利用できます。

■もも肉

むね肉に比べて肉質はかためですが、味にコクがあります。照り焼き、ローストチキン、フライ、から揚げなど、広く利用できます。骨付きのものをカレーやシチュー、煮込みにするとうまい味ができます。

■ささみ

形が笹の葉に似ているので、この名前が。脂肪は少なく、たんぱく質を多く含みます。淡白な味なので、揚げ物にして、油のうま味をプラスして。肉質がやわらかいため、ゆでて、酒蒸しやサラダ、和え物に。

■かわ

脂肪の量が多く、エネルギーはささみの約5倍。黄色の脂肪を除き、さっとゆでて冷水にとり、余分な脂やおいを洗い流してから調理します。から揚げや網焼き、炒め物、煮物、和え物に。

■ハツ(心臓)

ハツとも呼ばれ、肝臓といっしょに売られています。まわりの脂肪を除いて洗い、縦半分に分けて血のかたまりを除き、水洗いをし、冷水につけて血抜きをしてから調理します。串焼き、煮物、揚げ物、炒め物に。

■レバー(肝臓)

たんぱく質、ビタミンA、B1、B2、鉄を多く含み、ビタミンAは豚レバーに次いで多く含まれています。冷水に30分くらいつけ、血抜きすれば臭みが気になりません。焼きとり、煮物、揚げ物、炒め物、レバーペーストに。

■すなぎも(筋骨)

すなびくろとも呼ばれ、砂を蓄え食べた物をつぶすなどの働きをするため、筋肉が発達しています。くせがなく、コリッとした歯触りです。脂肪が大変少なく、低エネルギー。生姜を効かせて煮たり、から揚げ、炒め物に