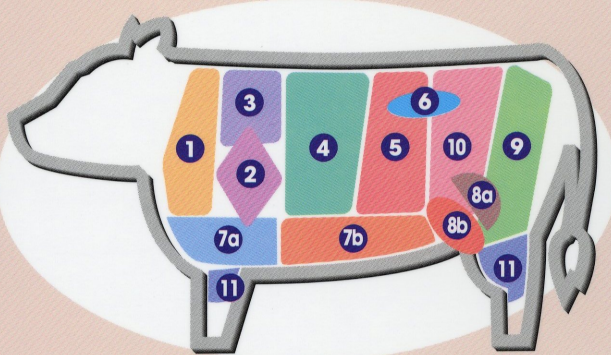


Beef

牛肉の部位



1 ネットク
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。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。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など薄切りにする料理に適します。



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、ステーキに。霜降りのもものは、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。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。脂肪分が少ないので、ビーフカツなど揚げ物や、脂肪の気になる方に。



7a かたばら
赤身と脂肪が層になり、きめ荒く硬め。こってりと煮込んだり、こま切れは肉じゃがなどに。



7b ともばら
赤身と脂肪が層になり、きめ荒いが霜降りになりやすい。濃厚な味わいで、シチューやカルビ焼きに。



8a もも (うちもも)
牛肉の部位中最も脂肪が少ない。ステーキやローストビーフなど厚切り料理や焼き肉、煮込み料理に。



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。ローストビーフやシチュー、焼き肉、ビーフカツなどに。



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



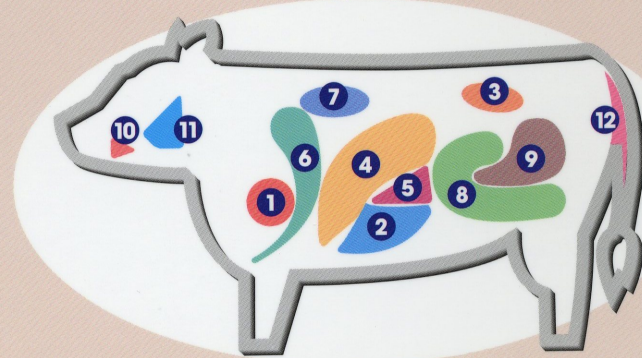
10 ランプ
味に深みがあり柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフをはじめあらゆるメニューに利用できる部位です。



11 すね
筋が多く硬いが、長時間煮ることでコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。だしをとったり、煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。

Beef

牛内臓の部位



1 ハツ (心臓)
筋繊維が細かく、こりこりした歯ざわり。タウリン、ビタミンB1、Eが豊富。焼き肉や串焼きに。



2 レバー (肝臓)
ビタミンA、B2、B6、B12、鉄が豊富。牛乳で血抜きをすると臭みがとれる。酒、生姜、ニンニクなどで下味を。



3 マメ (腎臓)
ビタミンB2、鉄が豊富。ブドウの房状で、脂肪が少ない。白いすじを除き、バター焼き、みそ煮込みに。



4 ミノ (第一胃)
下ごしらえで繊維が密生している皮をむく。特に厚くなった「上ミノ」と呼ばれている部分は、焼き肉でもお馴染みでは。



5 センマイ (第三胃)
特有の歯ざわり。脂肪少なく、鉄が豊富。ゆでて売られているが、もう一度ゆで、氷水にさらし臭みを除く。



6 ハラミ (横隔膜)
焼肉用として出回り、輸入名からスカートステーキとしても売られています。シチューや、カレーなどに。



7 サガリ (横隔膜)
ハラミと同様、適度な脂肪でやわらかな肉質。ハラミとサガリを分けずにハラミということもある。



8 ヒモ (小腸)
大腸より薄く細い。ゴムのようで噛みきれないが、じっくり煮込むとおいしい。串焼き、煮込み料理に。



9 シマチョウ (大腸)
ヒモより厚く、かたいので長時間煮る必要あり。ゆでてぶつ切りで売られている、下処理法はヒモと同様。



10 タン (舌)
食肉より、ビタミンA、B2、鉄、タウリンが多く含まれている。薄切りにして網焼き、ブロックのものはシチューなど煮込みに。



11 ホホニク (頬肉)
主に加工原料として利用される。



12 テール (尾)
コラーゲンが豊富。長時間煮込むとゼラチン化し、柔らかくなる。テールスープなどに。