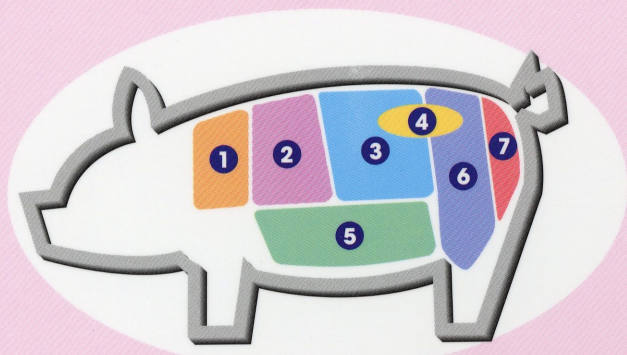


# Pork

## 豚肉の部位

# Chicken

## 鶏肉の部位



**1 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よい味が出る。シチューやポークビーンズに。

**2 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。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。

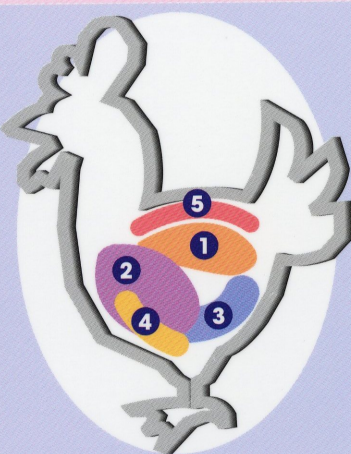
**3 ロース**  
 きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上位。外側の脂肪にうま味がある。トンカツ、豚しゃぶなどに。ロースハムの原料。

**4 ヒレ**  
 きめの細かい柔らかな部位。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。

**5 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、カレーやトンポーローなど煮込み料理に。

**6 もも**  
 脂肪が少なく、きめ細かい。ヒレに次ぎビタミンB1が多い。ソテーや焼き豚などに。ボンレスハムの原料。

**7 そともも**  
 牛肉の「らんぷ」「そともも」の部位にあたり、きめが粗いので薄切りにしたり、煮込み用に利用したいもの。



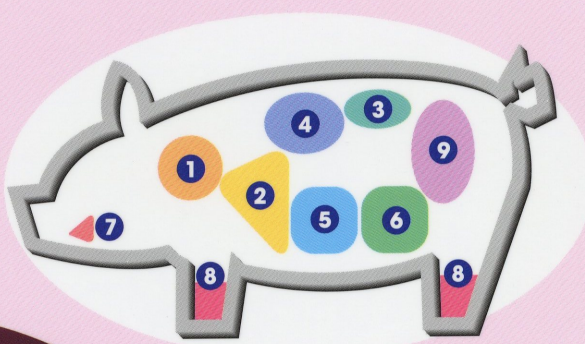
**1 手羽**  
 手羽先はコラーゲン豊富、脂肪も多く濃厚な味なので、スープやカレーなど煮込み料理に。手羽元は炒め物や揚げ物に。骨付きのものは水炊きするとよい。

**2 むね肉 (皮なし)**  
 脂肪が少なく低エネルギー。唐揚げ、カツ、焼き鳥、蒸し物、煮物いろいろな料理に利用できます。

**3 もも肉**  
 肉質はかためですが、味にコクがあり、照焼き・ローストチキン・フライから揚げに。骨つきのはカレーシチュー・煮込みにするとうまい。

**4 ささみ**  
 脂肪は少なく、タンパク質を多く含む。淡泊な味わいなので、揚げ物など油をプラスする料理に。肉質が柔らかいので、酒蒸しや、さつゆでて和え物、サラダに。

**5 かわ**  
 脂肪量が多く、エネルギーはささみの約5倍。黄色の脂肪を除き、さつゆでて冷水にとり、余分な脂やにおいを洗い流してから調理を。から揚げや網焼き・炒め物・煮物・あえ物に。



**1 ハツ (心臓)**  
 筋繊維が細かく緻密で、歯ざわりが独特。脂肪が少なく味は淡泊。タウリン、ビタミンB1、B2、鉄が豊富。充分血抜きをしてから調理する。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かとなる。酒、生姜、ニンニクなどで下味を。

**3 マメ (腎臓)**  
 脂肪が少なく、低エネルギー。表面の皮を除き、半分に切り白いすじ(尿管)を取ると臭みも気にならず、香味野菜などと、さつゆで水にさらし、炒め物・煮込み・あえ物に。

**4 ガツ (胃)**  
 臭みが少なく、食べやすい部位。ゆでたもの以外の生のものは塩をふってよくもみ、香味野菜を加えた湯でゆでる。もつ焼きや酢の物・煮込み料理に。

# Pork

## 豚内臓の部位

# Chicken

## 鶏内臓の部位

**5 ヒモ (小腸)**  
 「モツ」として市販、脂肪が多く付着しているが、軽くゆで脂肪を除いたものが売られています。下ゆで後さらに、ぬるま湯でアクを除いて調理。煮込み・串焼きに。

**6 タイチョウ (大腸)**  
 ヒモ同様に、脂肪が多く付着しており、ぶつ切りにし、ゆでて市販されている。にんじん・ねぎ・こんにゃく等とみそ味に煮るとおいしい、酢の物・マリネにも。

**7 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。薄切りにしてバター焼き、網焼き、唐揚げに。ブロックのものはシチューなど煮込み。

**8 トンソク (足)**  
 コラーゲンなどを豊富に含む。長時間煮込んでゼラチン化する。ゆでた状態で販売されるが、熱湯であく抜きし、和え物や煮物に。沖縄料理の足ティピチ。

**9 コブクロ (子宮)**  
 柔らかく淡泊な味で、脂肪は非常に少ない。網焼きや和え物に。醤油やみそで煮込んでもよい。



**1 きも (心臓)**  
 ハツとも呼ばれ、周辺脂肪を除いて洗い、縦半分に切って血のかたまりを除き、水洗後、冷水につけ血抜きしてから調理。串焼き・煮物・揚げ物・炒め物に。

**2 きも (肝臓)**  
 ビタミンA、B1、B2、B6、B12、鉄が豊富。ビタミンAは豚レバーに次いで多い。冷水に30分ほど浸し血抜き。焼き鳥、煮物、揚げ物、炒め物、ペーストに。

**3 すなぎも (筋胃)**  
 すなぶくるとも呼ばれ、筋肉が発達している。クセがなく、コリとした歯ざわりで脂肪が少なく、低エネルギー。しょうがをきかせて煮たり、から揚げ・炒め物に。