

# 牛肉 美味しくたべよう！ 部位の特徴と料理

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  
角切りなどで煮込み料理

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い。

煮込み料理、スープの原料に最適

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

リブロース

きめが細かく、肉そのものを味わう料理に適している。

しゃぶしゃぶ・すき焼き  
ステーキ

サーロイン

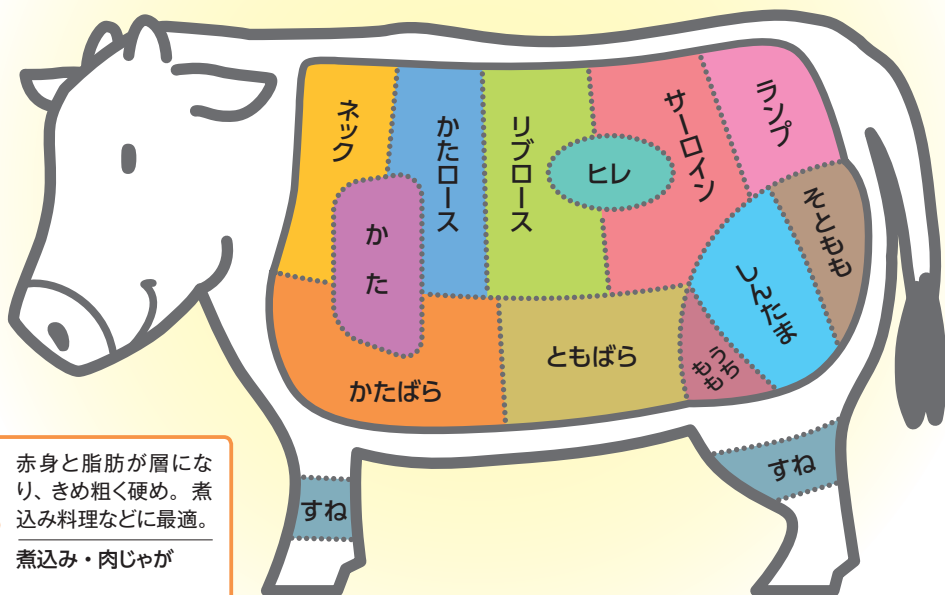
きめが細かくて柔らかく、肉質は最高。

ステーキ・ローストビーフ  
しゃぶしゃぶ

ヒレ

きめの細かい柔らかい部位。脂肪分が少ないので、揚物や脂肪の気になる方に。

ビーフカツ・ステーキ



かたはら

赤身と脂肪が層になり、きめ粗く硬め。煮込み料理などに最適。

煮込み・肉じゃが

とせむし

赤身と脂肪が層になり、きめは粗いが霜降りになりやすく濃厚な味わい。

シチュー・カルビ焼き

もも(しんたま)

きめが細かく柔らかで、脂肪が少ない部位。

ローストビーフ・シチュー  
焼き肉・ビーフカツ

ランプ

味に深みがあり柔らかい赤身肉。あらゆるメニューに利用できる。

ステーキ・ローストビーフ

そとせむし

きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの肉。薄切り、こま切りにして炒めものに。

煮込み・炒め物

もも(うちもも)

牛肉の部位中もっとも脂肪が少ない。

ステーキ・ローストビーフ  
焼き肉・煮込み料理

すね

筋が多く硬いが長時間煮ることで、コラーゲンが溶け出し柔らかくなる。

シチュー・カレー・煮込み

## Beef Category



### 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。

### 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。

### 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。

### ミノ(第胃)

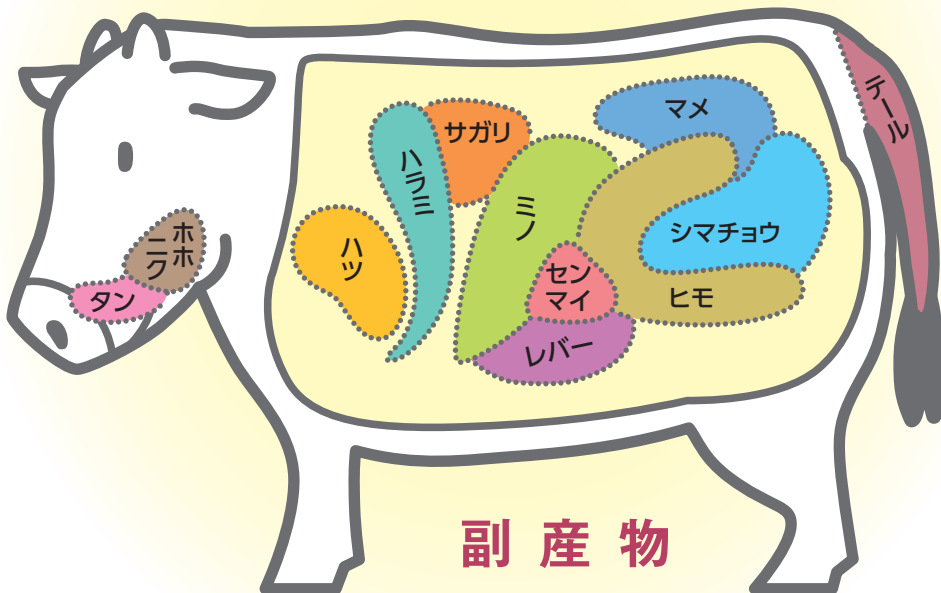
下ごしらえで繊毛が密生している皮をむく。特に厚くなった「上ミノ」と呼ばれている部分は、焼き肉でもお馴染み。

### センマイ(第二胃)

特有の歯ざわり。脂肪が少なく、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。

### ハラミ(横隔膜)

適度な脂肪で柔らかな肉質。シチューやカレー、ステーキにも。



## 副産物

### サガリ(横隔膜)

ハラミと同様、適度な脂肪で柔らかな肉質。ハラミとサガリを分けずにハラミということもある。

### 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

### シマチョウ(大腸)

ヒモより厚く、硬いので長時間煮る必要がある。ゆでてぶつ切りで売られていて下処理法はヒモと同様。

### 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。

### ホホニク(頬肉)

頭部の肉の部分で一番おいしいとされているのが頬肉です。柔らかくて脂肪が多いのが特徴で、調理では整形するほうがよい。

### 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。