Q 17a 豚肉には、どんな部位があるのですか？

A 小売表示で、豚肉には８つの部位があります。

ネック 赤身が少なく脂肪分が多い部位で、肉質はややかためです。「トントロ」と呼ばれているのはこの部位です。

かたロース ロース部位の「かた」に当たる部分で、ロース特有のきめの細かさを持っています。また、若干の脂肪が網目のように交雑しているので、特有のコクがあります。ただし、ネックに近い部分は、ややきめがあらく、肉質もかためです。

かた（うで） 肉厚で赤身が多い部位です。運動量の多い筋肉が集まっているため、きめがやや粗く、肉質はかためです。

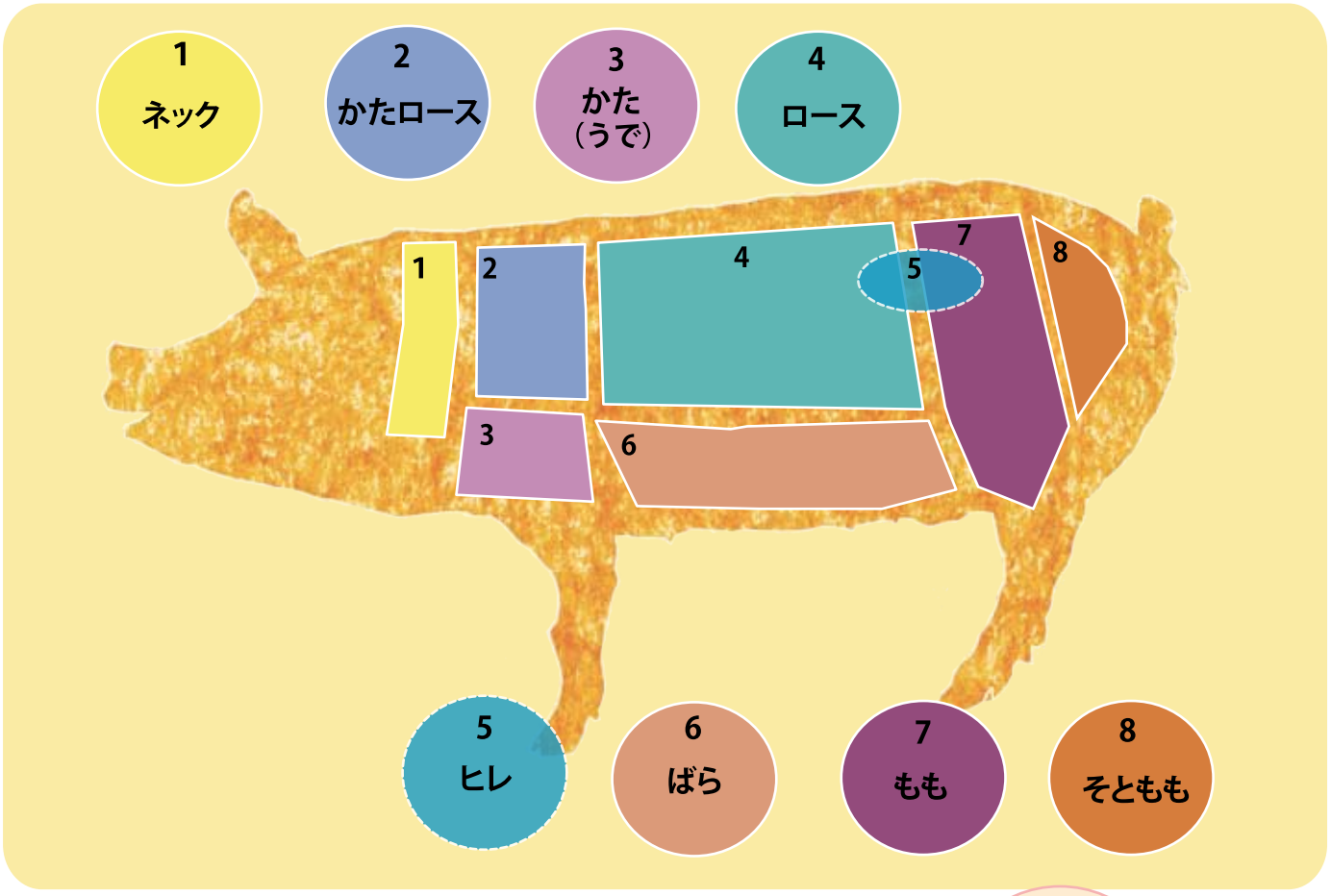
ロース 肉質などからリブロース、サーロインと分かれていた牛ロースとは違い、豚肉では特質差が見られないので長い一本のままロースと呼ばれます。肉のきめは細かく肉質もやわらかく、とんかつの代表的な部位となります。

ヒレ 脂肪分が少なく、ほとんどが赤身ですが、きめが細かく、肉質が最もやわらかい部位で、ビタミンＢ１が豊富です。豚１頭から得られる肉量に対して、「ヒレ」の占める割合は２％ほどしかありませんので、豚肉の中では最も高価な部位となっています。

ばら 脂肪と筋肉が層をなしているので、別名「三枚肉」とも呼ばれています。肉質は軟らかく、コクと風味に富んでいます。骨付きのばら肉は、「スペアリブ」と呼ばれ普及しつつあります。

もも 脂肪が少なく、きめが細かい部位で、ヒレに次いでビタミンＢ１が豊富な部位です。

そともも 牛肉で言うところの「らんぷ」と「そともも」の部位に当たります。「らんぷ」の部分はきめが細かく軟らかい赤身で、「そともも」の部分は運動量が多いので、きめは粗くなっています。



お肉博士 豆知識

豚肉の脂肪分を取り除く！

豚肉の脂肪分を取り除きたいときには、下ごしらえの段階で、豚肉に軽く塩をふってから指で充分しごきます。

これをするだけで味を損なうことなく、あっさりとした豚肉料理を楽しむことができます。

また、肉塊を料理する場合は、熱湯に塩をひとつまみ入れて茹で、表面に浮き出してくる脂肪分をときどきすくい取れば気になりません。

写真 （社）日本食肉格付協会