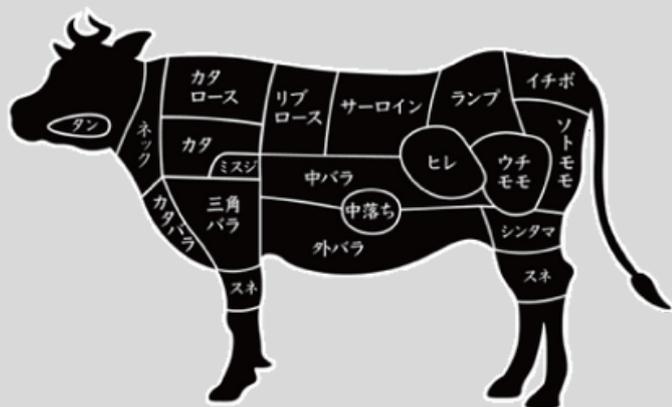


牛



肉辞典

参照：実業之日本社「知っておいしい肉辞典」



肩バラ

あばら骨の前部分風味に優れた三枚肉

あばら骨のまわりの肉で、前部分を「肩バラ」と呼びます。赤身と脂肪が層になっていて、きめは粗くかための肉質。肩バラはサシが多くかたいので、角切りにして煮込みや塊肉のまま蒸し煮に最適。焼肉用の薄切りが「カルビ」です。

うでバラ、カルビ、三枚肉、三角バラ

肩ロース

肉厚でやわらかくきめが細かい上級肉

首肉から続くロース全体の先端部。肉厚でやわらかく、きめが細かいのが特徴です。脂肪分が適度にあり、筋肉中に霜降り上に分布しているので、コクや風味があります。脂肪は特有の香りを醸し、白か乳白色で粘り気のあるものが上質です。

くらした、ざぶとん、はなした
芯ロース

サーロイン

おいしさは牛肉の中でも随一

リブローズに続く、背肉の後半部分で、腰肉にあたるロインの3点「リブローズ」「サーロイン」「テンダーロイン(ヒレ)」の中でも英国王に「Sir」の称号を贈られた最高の部位です。あまり運動しない部位なので、筋肉は少なく、やわらかくてきめの細かい霜降りが見られます。味わいの良さは牛肉の中でも随一。特に、和牛は脂肪が入りやすいようです。脂肪の色は、白、または、乳白色のものを選びましょう。老齢な牛は色素が沈着して、脂肪の色が黄色や褐色に変化しています。

へレした

リブローズ

ヒレ、サーロインに並ぶ最高級肉

「助骨の背肉」という意味を持つ「リブローズ」は、肩ロースとサーロインに挟まれた部位です。色沢が美しく、霜降りになりやすいのが特徴です。きめが細かく肉質もよいので、肉そのものを味わう料理に使用されま

リブ芯、ロース芯

ヒレ

日本人好みの最上級赤身肉

「サーロイン」の内側にある腰椎に沿った細長い肉で、直径12~15cm、長さ50~60cmほどの棒状の部位。やわらかくきめの細かさが特徴です。一番太い部分を分厚く切った「シャトーブリアン」は、フランス小説家の名前を冠したステーキです。

へレ、フィレ

ハラミ

焼肉には最適な大人気の副生物

腹腔の内壁に付いている横隔膜の腹側の肉のことで、関東では「ハラミ」と「サガリ」を区別せず、どちらも「ハラミ」と呼ばれています。一般的に「ハラミ」は横隔膜のうち上部のことで、上質になるほど肉厚があり、霜降り状にサシが入るのが特徴です。一方、「サガリ」は、横隔膜の腰椎に近い部位(下部)のことで、肉質がやわらかく、適度な脂肪があるので、焼肉に用いられます。人気のある部位で、どちらもステーキや焼肉に最適です。

アウトサイドスカート

牛の腸の長さは、体長の20倍
と言われている。

ショウチョウ

ほかの内臓よりかたく脂肪が厚い

大腸より薄くて細い「ショウチョウ」は、ほかの内臓に比べてかたく、脂肪が厚いのが特徴です。通常は茹でてぶつ切りにしたものが大腸と一緒に「モツ」として売られています。内壁をよく洗浄して、じっくり煮込むとおいしく食べられます。

ヒモ、マルチョウ、コプチャン

ダイチョウ

脂肪は濃厚だがあっさりとした食味

大腸は、「ショウチョウ」に比べると厚くかたいので下処理として長時間煮る必要があります。茹でてぶつ切りにした市販の「モツ」を利用するとよいでしょう。不飽和脂肪酸の比率が高いので、枝肉の油とは違いあっさりしているのも特徴です。

シマチョウ、テッチャン、ホルモン

4つある胃のうち約80%を占める。焼きすぎると乾燥してかたくなるので注意。

ミノ

歯ごたえが魅力 第一の胃

牛の4つある胃の第一の胃。4つの中で一番大きく肉厚で歯ごたえがあります。繊毛が密生しているかたいので、下準備では、皮をはいて包丁で切れ目を入れる作業が必要です。「ミノ」の中でも特に厚くなった部分を「上ミノ」と呼びます。

サンドミノ、ガツ、ルーメン

和牛のほうがカロリーが高い？

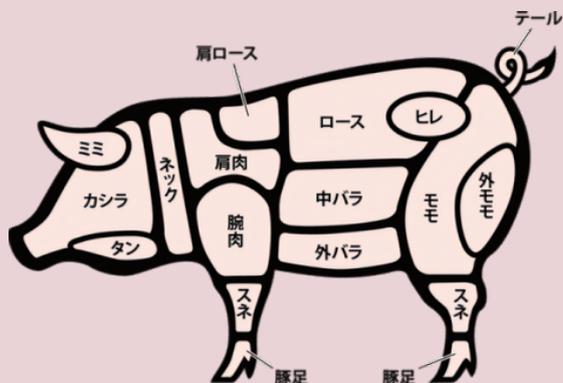
カロリーの違いは資料の違いによります。主に牧草で飼育する輸入牛に対し、和牛は牧草だけではなく穀物も与えるため、脂肪を体内に蓄えやすく、肉質が霜降り状になるといわれています。また、「霜降り肉」を愛する国民性によるかもしれません

「和牛」と「国産牛」の違い

「和牛」とは、明治以降日本の在来牛と外国産の牛を交配して、改良された日本固有の肉用種のことです。4種類が「和牛」として認定されています。黒毛和種／褐色和種／日本短角種／無角和種

「国産牛」とは、品種に関係なく、一定期間以上、日本国内で飼育された牛の総称。外国で生まれた牛も日本での飼育期間が長いと「国産牛」と呼びます。

豚



ネック

脂のくちどけを楽しむ

肩部分の首に近い肉で、その一部が「とんトロ」と呼ばれます。赤身と脂肪が層をなし、脂肪をたっぷりとまとったピンク色の肉質は、口に入れるととろけるような食感ですが、歯ごたえもあり味は意外にさっぱりとしています。

とんトロ、Pトロ、首肉、ジョールミート

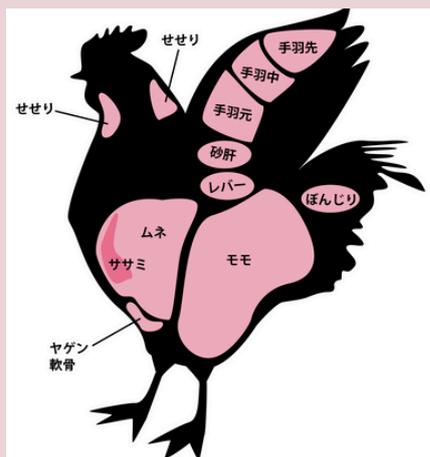
ロース

外縁の脂肪に旨味とコクがたっぷり

枝肉の15%弱、重量10kgほど。豚特有の香りがある厚い脂肪に覆われて、肉質はほぼ均一できめが細かく、適度に脂肪がのっています。「ロース芯」の面積が大きく、ツヤがあり、淡灰紅色、上面を覆う脂肪が均一に入っているものが上質です。

ヘレロース、くらした、腰

鳥



もも

肉厚で弾力がある新鮮なものを

もも肉は丘の部位に比べて筋肉質なため、肉質はかためですが、味にコクがあります。肉色も赤色が強く、味もはっきりしています。たんぱく質、脂肪が多く、鉄分は鶏肉中最大。肉に厚みがあり、肉や脂肪に透明感があるものが新鮮です。