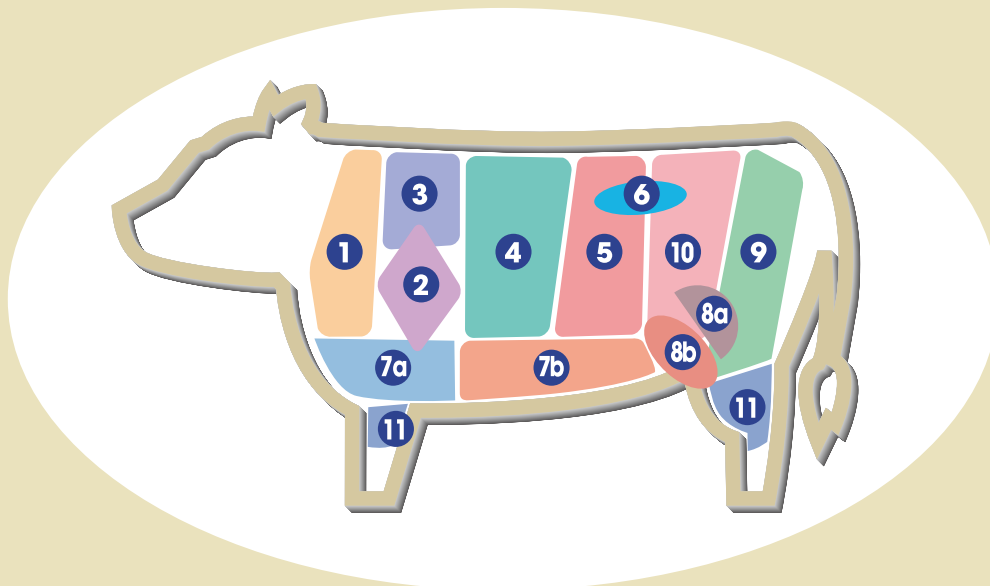


牛肉の部位



1 **ネック** 脂肪分が少なく赤みの多い硬めの肉質。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、きめ粗く硬め。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、きめ粗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) 牛肉の部位中もっとも脂肪が少ない。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。