



**1** **ネック** 脂肪分が多く焼き肉に適しています。「トントロ」と呼ばれているのは、この部位です。

**2** **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。

**3** **かたロース** きめはやや粗く硬めでコクのある濃厚な味です。カレーや焼き豚・しょうが焼きなどに。すじを切ってから調理を。

**4** **ロース** きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位。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。

**5** **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B<sub>1</sub>が豊富。トンカツ、ソテーなど油を使う料理に最適です。

**6** **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。

**7** **もも** 脂肪が少なく、きめ細かい。ヒレに次ぎビタミンB<sub>1</sub>が多い。ソテーや焼き豚などに。ボンレスハムの原料です。

**8** **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て炒めものや煮込み用に。