



**1**  
**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 B<sub>1</sub>、E が豊富。焼き肉や串焼きに。

**2**  
**レバー**  
(肝臓)  
ビタミン A、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、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。

**3**  
**マメ**  
(腎臓)  
ビタミン B<sub>2</sub>、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。

**4**  
**ミノ**  
(第一胃)  
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。

**5**  
**センマイ**  
(第三胃)  
特有の歯ざわり。脂肪少なく、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。

**6**  
**ハラミ**  
(横隔膜)  
焼き肉用として出回り、輸入名からスカートステーキとしても売られています。シチューやカレーなどに。

**7**  
**サガリ**  
(横隔膜)  
ハラミと同様、適度な脂肪で柔らかい肉質。ハラミとサガリを分けずにハラミということもある。

**8**  
**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。

**9**  
**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ります。ゆでてぶつ切りで売られていて下処理法はヒモと同様。

**10**  
**タン**  
(舌)  
食肉より、ビタミン A、B<sub>2</sub>、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。

**11**  
**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。

**12**  
**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。