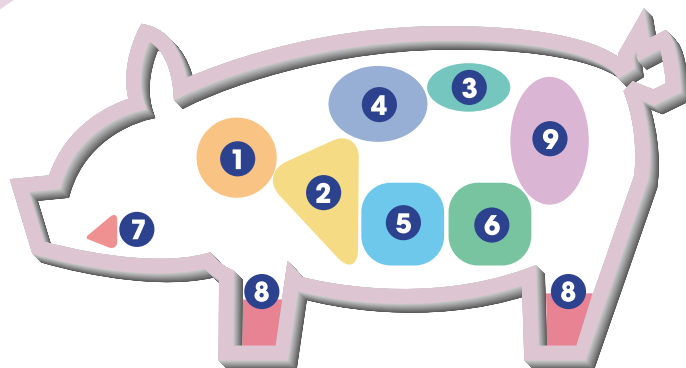


豚の副生物



1 **ハツ**
(心臓)
筋繊維が細かく緻密で、歯ざわりが独特。脂肪が少なく味は淡泊。タウリン、ビタミンB₁、B₂、鉄が豊富。充分血抜きをしてから調理する。焼き肉や串焼きに。

2 **レバー**
(肝臓)
ビタミンA、B₂、B₆、B₁₂、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)
脂肪が少なく、低エネルギー。表面の皮を除き、半分に切り白いすじ（尿管）を取ると臭みも気にならず、香味野菜などと、さっとゆで水にさらし、炒め物・煮込み・あえ物に。

4 **ガツ**
(胃)
臭みが少なく、食べやすい部位。ゆでたもの以外の、生のは塩をふってよくもみ、香味野菜を加えた湯でゆでる。もつ焼きや酢の物・煮込み料理に。

5 **ヒモ**
(小腸)
「モツ」として市販、脂肪が多く付着しているが軽くゆで脂肪を除いたものが売られています。下ゆで後さらに、ぬるま湯でアクを除いて調理。煮込み・串焼きに。

6 **ダイチョウ**
ヒモ同様に、脂肪が多く付着しており、ぶつ切りにし、ゆでて市販されている。にんじん・ねぎ・こんにゃく等とみそ味に煮るとおいしく、酢の物・マリネにも。

7 **タン**
(舌)
食肉より、ビタミンA、B₂、鉄、タウリンが多く含まれている。薄切りにしてバター焼き、網焼き、唐揚げに。ブロックのものはシチューなど煮込みに。

8 **トンソク**
(足)
コラーゲンなどを豊富に含む。長時間煮込んでゼラチン化する。ゆでた状態で販売されるが、熱湯でアク抜きし、和え物や煮物に。沖縄料理の足ティビ。

9 **コブクロ**
(子宮)
柔らかく淡泊な味で、脂肪は非常に少ない。網焼きや和え物に。醤油やみそで煮込んでよい。