

豚肉 美味しくたべよう! 部位の特徴と料理

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。

焼き肉

かた

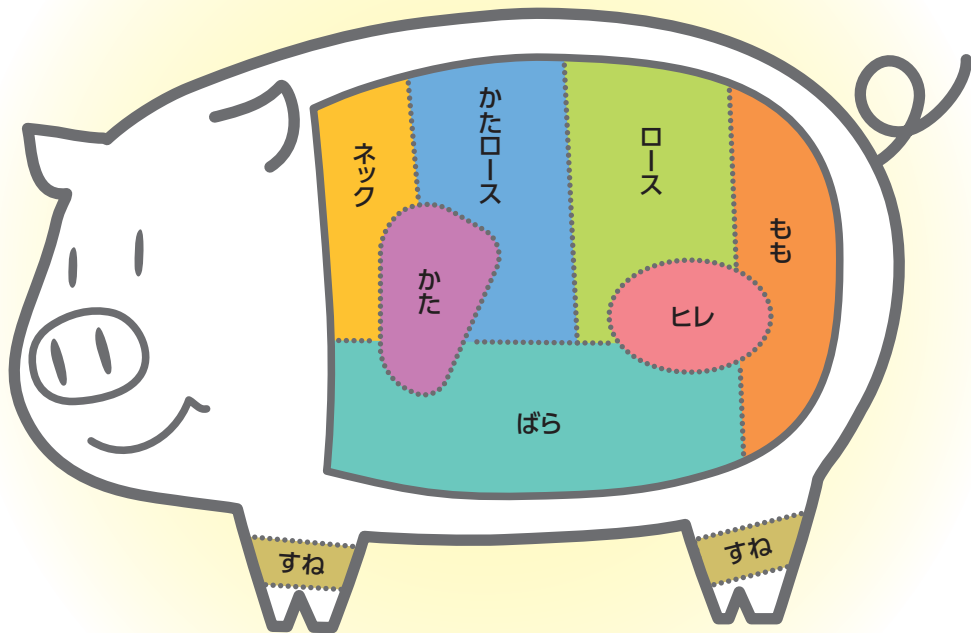
キメが粗く硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味が出る。

シチュー・ポークビーンズ

かたロース

キメはやや粗く硬めでコクのある濃厚な味。筋を切ってから調理を。

カレー・焼豚
しょうが焼き



ロース

キメが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位。外側の脂肪に旨味がある。

トンカツ・豚しゃぶ・
ロースハム

ヒレ

キメ細かい柔らかな部位。脂肪分が少なくビタミンB₁が豊富。油を使う料理に最適。

トンカツ・ソテー

ばら

赤身と脂肪が層になり、骨付きものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味。

カレー・トンポーロー・
煮込み料理

もも

脂肪が少なくキメ細かい。ヒレに次ぎビタミンB₁が多い。

ソテー・焼き肉・
ボンレスハム

すね

ももの中で最も運動量が多く、キメは粗く、硬い。骨付きの料理もある。

挽き肉・アイスバイン・
ソック(骨付き)

Pork Category



ハツ(心臓)

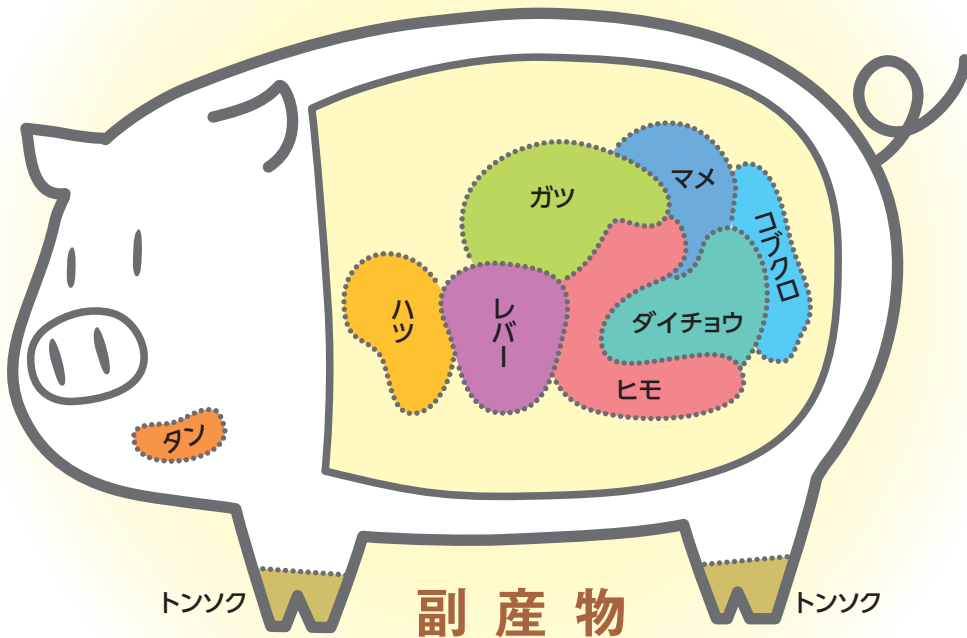
筋繊維が細かく緻密で、歯ざわりが独特。脂肪が少なく味は淡泊。タウリン、ビタミンB1、B2、鉄が豊富。充分血抜きをしてから調理。焼き肉や串焼きに。

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。

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、さつとゆで水にさらし、炒め物・煮込み・あえ物に。



ガツ(腎)

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。

ヒモ(小腸)

「モツ」とも呼ばれ、ゆでて脂肪をおとしたものが市販されている。煮込み、串焼きに。

ダイチョウ(小腸)

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・こんにやく等とみそ味に煮るとおいしく、酢の物・マリネにも。

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。

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。沖繩料理のてびち。

コブクロ(膵)

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。