



14b

豚肉の部位をおいしく食べる料理法はありますか？

A 牛肉の部位の特長と、それを生かしたおすすめ料理は次のとおりです。

かたロース

きめがややあらかための部位です。コクがあり濃厚な味なので、焼き豚や、薄切りにしてショウガ焼きにしましょう。

かた（うで）

きめがあらかたなので、角切りにしてシチューなど煮込み料理に向いています。

ロース

きめが細かく、適度な脂肪もある部位なので、トンカツや豚しゃぶに最適です。

ヒレ

きめが細かく、やわらかな部位なので、トンカツやソテーなど油を加える料理にぴったりです。

ゆで豚

ロースの塊を長ネギ、しょうが、塩で茹でて…

ポークのチーズ焼き

やわらかなヒレをチーズと一緒に…



ばら

赤身と脂肪が層になっていて、骨付きのものは「スペアリブ」と呼ばれます。

濃厚な味なので、豚ポーローなど煮込み料理や薄切りにして炒め物にしましょう。スペアリブはたれに漬けてからのローストがおすすめです。

もも

脂肪が少なくやわらかいので、ソテーや焼き豚などがいいでしょう。

そともも

きめがあらいで薄切りにして炒め物や角切りにして煮込み料理に向いています。

キャベツの巻きトンカツ

ロースやヒレの薄切りとキャベツを合わせて巻いた、ひと味違うトンカツです。



春キャベツと豚もも肉の辛味ソースかけ

脂肪が少ないもも肉と葉がうすくやわらかい春キャベツとのヘルシーな取り合わせです。



アスパラの豚肉巻き

かたロースのスライスでアスパラを巻いて…



豚肉と人参の味噌きんぴら

もも肉を拍子切りにして人参と一緒に…

