

# 牛肉 美味しくたべよう！ 部位の特徴と料理

## ネック

脂肪分が少なく赤身の多い硬めの肉質。

ひき肉・こま切れ  
角切りなどで煮込み料理

## かた

やや硬く脂肪分の少ない赤身肉。エキス分やコラーゲンが多い。

煮込み料理、スープの原料に最適

## かたロース

やや筋が多いが脂肪分が適度にある風味のよい部位。

しゃぶしゃぶ・すき焼き  
焼き肉

## リブロース

きめが細かく、肉そのものを味わう料理に適している。

しゃぶしゃぶ・すき焼き  
ステーキ

## サーロイン

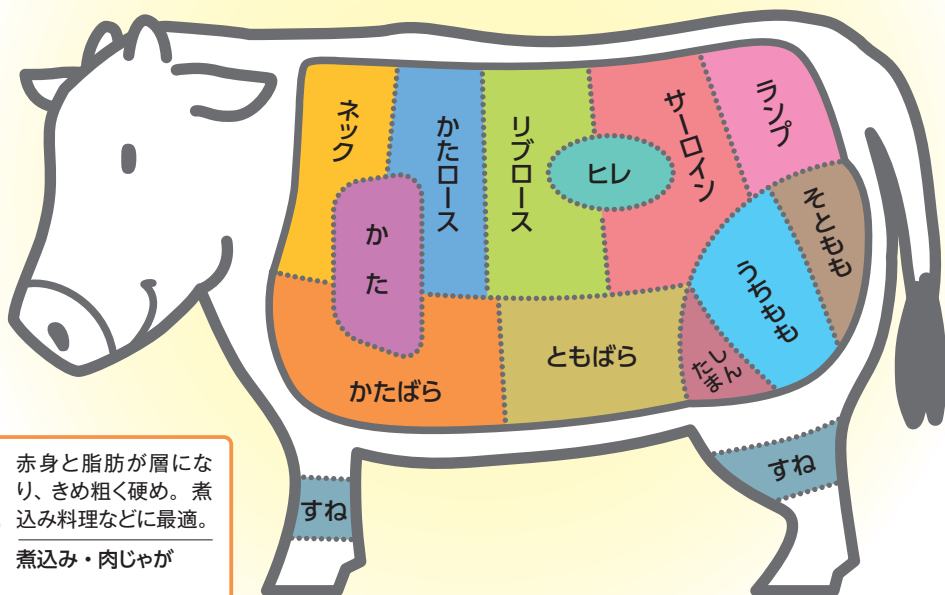
きめが細かくて柔らかく、肉質は最高。

ステーキ・ローストビーフ  
しゃぶしゃぶ

## ヒレ

きめの細かい柔らかい部位。脂肪分が少ないので、揚物や脂肪の気になる方に。

ビーフカツ・ステーキ



## かたはら

赤身と脂肪が層になり、きめ粗く硬め。煮込み料理などに最適。

煮込み・肉じゃが

## ともばら

赤身と脂肪が層になり、きめは粗いが霜降りになりやすく濃厚な味わい。

シチュー・カルビ焼き

## もも(しんたま)

きめが細かく柔らかで、脂肪が少ない部位。

ローストビーフ・シチュー  
焼き肉・ビーフカツ

## ランプ

味に深みがあり柔らかい赤身肉。あらゆるメニューに利用できる。

ステーキ・ローストビーフ

## そとせも

きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの肉。薄切り、こま切りにして炒めものに。

煮込み・炒め物

## もも(うちもも)

牛肉の部位中もっとも脂肪が少ない。

ステーキ・ローストビーフ  
焼き肉・煮込み料理

## すね

筋が多く硬いが長時間煮ることで、コラーゲンが溶け出し柔らかくなる。

シチュー・カレー・煮込み

## Beef Category



### 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B1、Eが豊富。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)

ビタミンB2、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。

### ミノ(第胃)

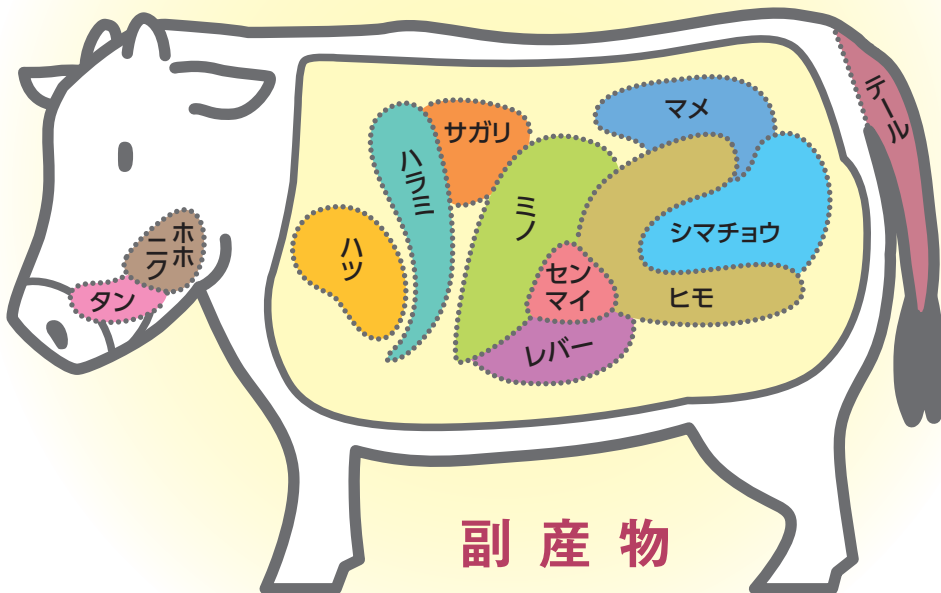
下ごしらえで繊毛が密生している皮をむく。特に厚くなった「上ミノ」と呼ばれている部分は、焼き肉でもお馴染み。

### センマイ(第二胃)

特有の歯ざわり。脂肪が少なく、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。

### ハラミ(横隔膜)

適度な脂肪で柔らかな肉質。シチューやカレー、ステーキにも。



## 副産物

### サガリ(横隔膜)

ハラミと同様、適度な脂肪で柔らかな肉質。ハラミとサガリを分けずにハラミということもある。

### 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

### 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。ゆでてぶつ切りで売られていて下処理法はヒモと同様。

### 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。薄切りにして網焼き、ブロックのものはシチューなど煮込みに。

### 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。

### 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。