

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

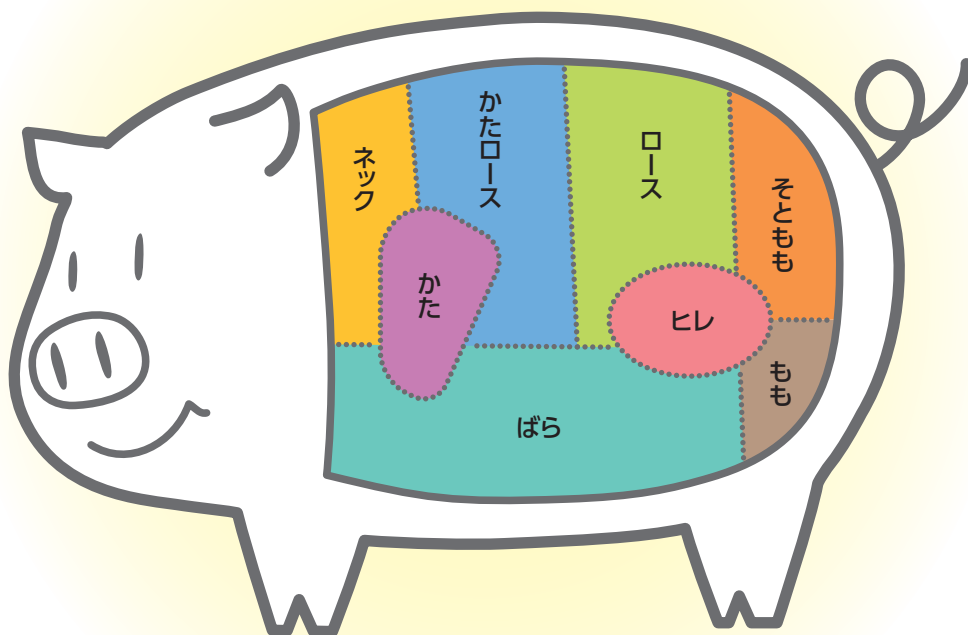
キメが粗く硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味が出る。

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

そともも

脂肪が少なく、クセのない、あっさりとした味わいが特徴。

焼き豚・
ローストポーク

Pork Category



ハツ(心臓)

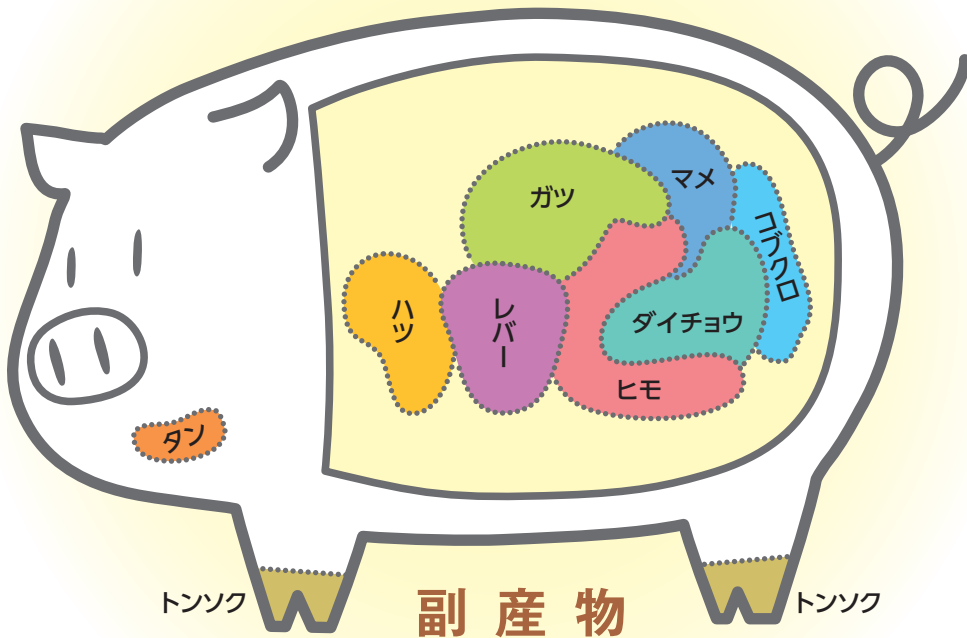
筋繊維が細かく緻密で、歯ざわりが独特。脂肪が少なく味は淡泊。タウリン、ビタミンB1、B2、鉄が豊富。充分血抜きをしてから調理。焼き肉や串焼きに。

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

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(脾臓)

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。