



## 畜産副生物の部位と特徴

### ●レバー（肝臓）

赤褐色でやわらかく、弾力性のある肉質。脂質が少なく、タンパク質が多い。鉄分、カリウム、リンなどのミネラル、ビタミンの含有量が多く、特にビタミンA（レチノール当量）は豊富です。

やわらかく、濃厚で深みのある味わいと食感は、焼く、炒める、ペースト状で使用するなどさまざまな調理に適しています。特に子牛のレバーは高級食材です。



牛レバー  
（肝臓）



豚レバー  
（肝臓）

### ●テール（牛の尾）

約 1.4kg で 60～70 cmの長さ。根元は太く直径約 10cm。一般には皮を除き間接ごとに切り分けた状態で小売りしています。脂質が多く、高カロリー。不飽和脂肪酸も多く、コレステロールは少なめ。鉄分がやや多く、ビタミンA（レチノール当量）もレバーに次いで多い部位です。

シチューなど煮込み料理に最適で、溶け出したゼラチン質や脂肪分の旨みを賞味します。西洋料理ではタンに次いでぜひいたくな珍味になっています。



テール（牛の尾）

### ●ハツ（心臓）

牛の心臓は約 1.5kg、豚は約 0.3kg。濃赤色、肉厚で筋繊維は緻密。歯ごたえがよく、赤身肉とレバーの間のくせのない淡白な風味。ビタミンB群、ナイアシンが多く、鉄分、カリウムも豊富です。

焼肉や串焼きで歯ごたえが楽しめます。



牛のハツ



豚のハツ

### ●ハラミ、サガリ（横隔膜筋）

脂質が多く、高エネルギーな食材。鉄分はやや多めです。濃紅色で風味も食肉に似ていて、焼肉用として一般に小売りされています。

シチューやカレーなどの煮込み料理や、肉厚のものはステーキにも使用します。



ハラミ



サガリ

### ●ダイチョウ（大腸）

脂質がやや多く、豚の大腸はカルシウムが豊富。太く、独特な歯ごたえです。

モツ鍋、和え物、串焼きのほか、マリネにしてもおいしくいただけます。



牛ダイチョウ



豚ダイチョウ



### ●タン（舌）

牛の舌は約 1.6kg と大きく、濃赤色で、筋繊維が縦横に走り、肉質は緻密。堅めのため調理に時間がかかりますが、じっくり煮込むとやわらかく、独特の風味。豚の舌は約 0.4kg で、牛タンよりやわらかく味も淡白。脂質が多く、カルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラル、ビタミンB群も豊富です。

牛タンは焼肉でも定番で、タンシチューなどが有名です。



豚タン



牛タン