

もっと知ればもっと使える、 「豚肉」のさまざまな部位。

料理にマッチした部位が選べます。

「豚肉」には、ロース肉やかたロース肉、ヒレ肉、かた肉、ばら肉、もも肉など、さまざまな部位があります。それぞれに、やわらかさ、脂肪ののり、旨味の濃さなどに特徴があります。揚げ物、煮物、焼き物など調理に合わせた部位を選ぶことで、豚肉料理のおいしさを最高に引き出せることでしょう。



① かた

肉厚で赤身の多い部分で、きめはやや粗く肉色も濃い部位ですが、脂肪が多少あるので、角切りや薄切りにして煮込むと旨味が出ます。シチューやポークビーンズなどに合います。



② かたロース

きめの細かい赤身と脂肪がほどよく混ざり、コクがあり旨味成分も豊かな最も豚肉らしい代表的な部位です。塊肉で焼き豚やローストポークに、薄切りにしてしょうが焼きやしゃぶしゃぶなど、ほとんどの料理に向きます。



③ ロース

きめが細かく、柔らかい肉で脂肪の部分に豊かな味わいがある部位です。塊肉で焼き豚やローストポークに、厚切りにしてトンカツやソテーに適しています。



④ ヒレ

きめが細かく最もやわらかい豚肉の最上部です。脂肪がほとんどないため、ヒレカツなどの揚げ物、ソテーなどの炒め物など油を使った料理に適しています。



⑤ ばら

赤身肉と脂肪が層になっていて別名三枚肉とも呼ばれ、脂肪と筋肉がバランス良く層を成している部位です。コクと風味に富み、シチューや角煮などの煮込み料理や、薄切りにして炒め物や煮物に合います。



⑥ もも

きめが細かく、脂肪が少なめでやわらかく、「うちもも」と「しんたま」の二つの部分に分けられ、赤身の代表的な部位です。塊肉で焼き豚やローストポークに利用するなど、肉そのものの味わいを楽しむ料理に合います。



⑦ そともも

きめがやや粗く肉色もやや濃いめの部位です。小さくカットしたり薄切りにする、ソテー、しゃぶしゃぶなど、ほとんどの料理に利用できます。

写真提供：もも、そともも
日本食肉消費総合センター

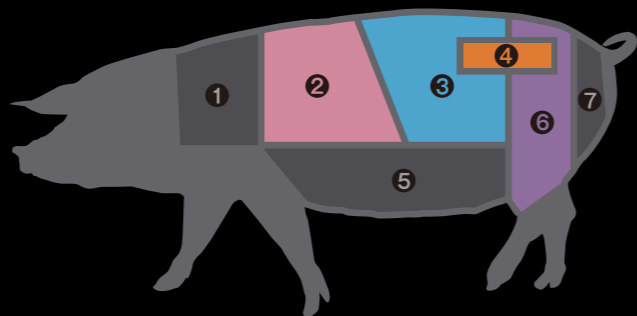
焼く



推奨部位

②かたロース ③ロース ④ヒレ ⑥もも

良質で風味豊かな日本産の豚肉は、コレステロール値が低く、ビタミンB1、B2、Eやミネラル分などが豊富なため、日本では健康食としても人気が高い食材です。厚切り肉にしてしっかりと焼いてもおいしいですが、薄切り肉にして他の具材と炒めても味がなじんでおいしく頂けます。またクセが無いので、パイナップルやプラム、りんごなど果物との相性も良いです。



豚肉の照り焼き

【推奨部位】

甘辛い照り焼きには、日本産豚肉の脂の乗ったロース肉が合います。玉ねぎなど香味のある野菜を添えると相性が良いです。

かたロース

ロース

材料

豚ロース厚切り2cmぐらい：2枚

下地

しょう油、酒、みりん：各50ml

タレ

しょう油、酒：各120ml

砂糖60g

作り方

1. 豚肉の筋と脂身に切込みを入れる。
2. 下地に10分～15分漬ける。
3. 網焼きでじっくり表面を焼きながら、たれを3回ぐらいかけながら焼く。