

## 豚肉の部位と料理用途

今回は、豚肉の部位別の特性とその部位を使ったおすすめ料理をご紹介します。

豚肉は牛肉ほど部位別の肉質に差がないので、調理法によって部位を選ぶ必要性はほとんどなく、どの部位も幅広い料理に使えます。公益社団法人日本食肉格付協会が定めている「豚部分肉取引規格」は、下図のとおり5つの部位に分類しているのです。これに従って解説します。

### ①-1かた(うで)

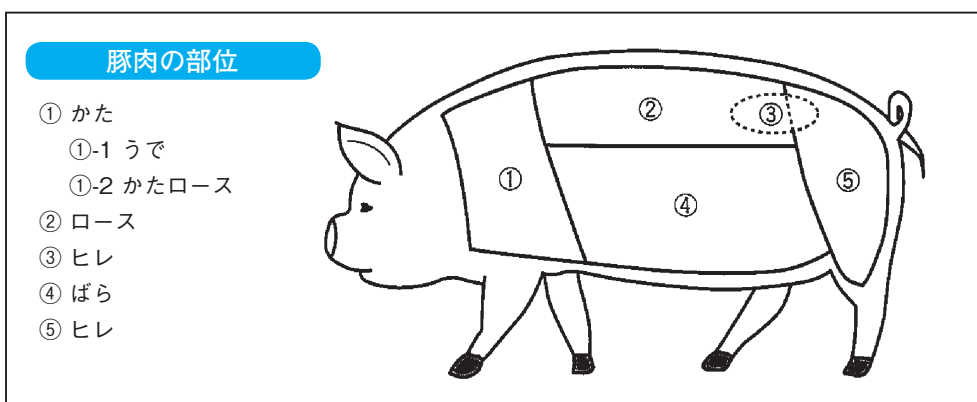
肉厚で赤身が多い部分です。やきめが粗く、肉色は濃い赤色です。薄切り・角切り・煮込み料理など応用範囲も広く、ひき肉としても最適な部位です。

### ①-2かた(かたロース)

ロース特有の肉のきめ細かさに加え、周辺の筋肉がロースを取り巻き、独特の形状をしています。若干の脂肪が網目のようになり、

ロースに比べ特有のコクがあります。

かたロースは最も豚肉らしい代表的な部位で、ほとんどの豚肉料理に適します。



### ② ロース

牛ロースは、肉質などからリブロース、サーロインに分けていますが、豚肉ではほとんど特質差がないので、長い一本のままをロースと呼んでいます。

肉のきめが細かく、柔らかい部位のロースは、全体的に厚い皮下脂肪に覆われていて、精肉にする際に、厚さを3mm〜5mm位まで整形します。ロースの風味の決め手は、この脂肪の持つコクと風味にあります。

料理用途としては、全体的に形が整っているので切り身に利用されます。とんかつの代表的な部位で、ポークソテーなどにも適しています。

### ③ ヒレ

ほかの部位と比較すると、最も運動をしない筋肉なので一番軟らかい部位です。とんかつやソテーにするなど、特別に軟らかいものとして人気が高い部位ですが、ヒレ本体には脂肪が少ないため、豚肉の持つ特有のコクに欠ける傾向があります。

### ④ ばら

ロースに接続している部位で、一般的に「ばら」と呼ばれているのは、「ともばら」の部分です。別名「三枚肉」とも呼ばれ、脂肪と筋肉がバランスよく層をなしているのが良いとされています。

肉質は軟らかく、コクと風味に富んでいますので、脂肪が気にならないければ、ほとんどの豚肉料理に適応します。脂肪は軟らかいので、蒸したり、揚げたり、煮込んだりすることで多くの脂肪を取り除くことができます。

### ⑤ もも

きめが細かく軟らかい赤身で、脂肪が少ないのが特徴です。あらゆる豚肉料理に利用することができます。「うちもも」と「そともも」に分ける場合もあり、うちももはきめが細かく軟らかめで、そとももは運動量の多い部分なのできめが粗めです。薄切り・角切り・焼豚用ブロックなど、利用範囲が広い部位です。

(食肉の知識第3版より)