

## 牛肉の部位と料理用途

今回は、牛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。

牛肉は部位別の特性がそれぞれはつきりしていますので、調理の目的によって使い分けをすることで、より一層おいしく召し上がれます。

公益社団法人日本食肉格付協会が定めている「牛肉部分肉取引規格」は、下図のとおり十三部位に分類しているのです。これに従って解説します。

なお、部分肉のカットの位置は必ずしも同一ではありません。また、地方によって呼称も異なります。

### ① ネットク

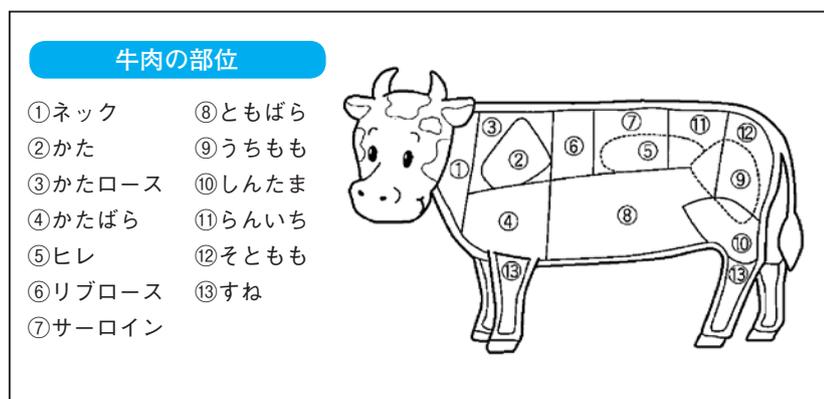
肉色は濃いめ、きめは粗く、肉質はかたい部位です。ほとんどが赤身で、ひき肉にするのに適した部位といえます。

### ② かた

肉色はやや濃いめ、きめが粗く、肉質もかたい部類に属します。エキス分やゼラチン質が豊富で、煮

込み料理やスープの材料として適しています。

図



### ③ かたロース

きめが細かく、やわらかな部位です。広い範囲の牛肉料理に向き、やや厚切りにして焼き肉用にするばコクのある風味が楽しめます。

### ④ かたばら

厚みがあるのが特徴で、こま切

れ、肉じゃがなどに適しています。韓国料理の焼肉で高級なカルビ焼きはこの部位を使用します。

### ⑤ ヒレ

いちばんやわらかく、ヒレ本体には脂肪もありません。煮過ぎたり焼き過ぎたりしないことがコツです。

### ⑥ リブロース

通常、ロースといわれる部位です。すき焼き、しゃぶしゃぶ、ローストビーフ、ステーキなどの代表的な牛肉料理に適しています。

### ⑦ サーロイン

サーロインステーキで知られる代表的なステーキ部位です。理想的に肥育された和牛ではロースとともに霜降り状態の脂肪交雑となります。きめ細かくやわらかで、肉質も良く、ローストビーフ、しゃぶしゃぶにも用いられます。

### ⑧ ともばら

通常、「ばら」と呼ばれている部位です。繊維質、筋膜が多く肉のきめは粗いですが、濃厚な風味を持っており、シチューやカルビ焼きに適しています。

### ⑨ うちもも

赤みを好む人におすすめの部位です。多くの牛肉料理に利用され、ステーキ、ローストビーフなどの厚切り料理に適しています。

### ⑩ しんたま

赤身肉中心の部位です。周辺部のきめはやや粗いですが、その内側はきめが細かくやわらかいです。ラウンドステーキ用、焼き肉用として適しています。

### ⑪ らんいち(らんぷ)

やわらかな赤身でサーロインに次ぐ高級な部位です。ほとんどの牛肉料理に適していますが、特に焼く料理に適しています。

### ⑫ そともも

全体的にきめは粗く、肉質はややかたい部位です。薄切りや煮込み、炒めものなどに用いられます。

### ⑬ すね

きめは粗く、ほとんど赤身でかたい肉質です。エキス分やゼラチン質に富んでいるので、ひき肉や煮込み用に適しています。

(食肉の知識より)