

特別の料理用途がありますが、これを除けば、この特徴を生かして、ほとんどの部位は何の豚肉料理にも応用できる利点があります。消費者は好みの部位を選んで、調理に仕向ければ、よいわけです。

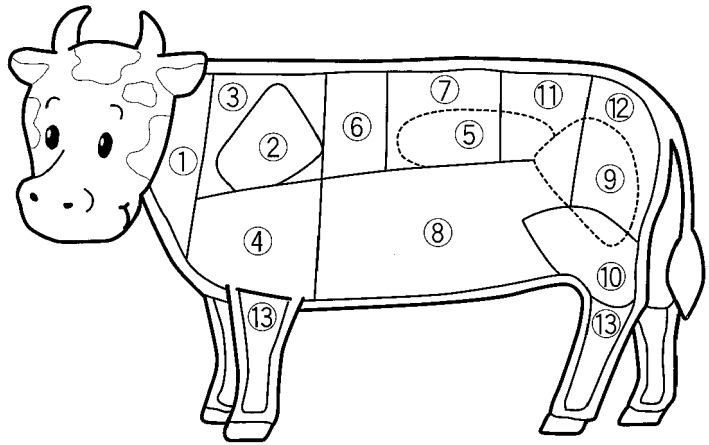
(6) 食肉の部位別特性と料理用途

昭和五十二年、農林水産省畜産局は、合理的な食肉小売り販売を通して消費者への利益を目的に「食肉小売品質基準」を制定しています。この趣旨と目的は、増え続ける食肉の消費に対して正しい食肉の知識を持ち、合理的で経済的な食肉消費を普及させることにあります。

食肉の小売り販売での表示は、部位を原則としています。したがって、その部位に向く料理、また、料理に向く部位が必ずあるわけで、この面から部位の持つ特質をよく理解する必要性が出てきます。

牛肉の部位

- | | |
|---------|--------|
| ① ネック | ⑧ ともばら |
| ② かた | ⑨ うちもも |
| ③ かたロース | ⑩ しんたま |
| ④ かたばら | ⑪ らんいち |
| ⑤ ヒレ | ⑫ そともも |
| ⑥ リブロース | ⑬ すね |
| ⑦ サーロイン | |



牛肉

牛肉については、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正しい使い分けをすることが肝要です。

公益社団法人日本食肉格付協会が定めています。「牛部分肉取引規格」は、十三部位に分類されていますので、これに従って一部では更に細分化した小分割部位の呼称も含めて解説をします。なお、部分肉のカットの位置が必ずしも同一ではありませんが、これに近い部位で「関西名」「英名」などによる呼称も併記します。

■ ネック

名称
ネック
関西名
ネジ
英名
ネック
Neck

くびの部分で、かたロースに続いています。運動をよくする部分ですから、

肉色は濃いめできめは粗く、肉質は硬い部位です。しかし、ほとんどが赤身ですから、ひき肉にするのに最適な部位といえます。

豊富なエキス分、ゼラチン質を持っていますので、煮込みにしますと「すね」と並んで良いスープストックの素材となります。

■かた

名称
①みすじ ②とうがらし ③かたさんかく
関西名
①うで ②とんび
英名
①クロッド ②Clod ③チャックテンダー Chuck Tender

うでの部分を総称して牛かたと呼んでいます。みすじ、さんかく、とうがらしなどの数多くの筋肉の集合体です。総じてよく運動する部位ですから、筋膜や腱が多く、肉色はやや濃いめです。したがって、きめが粗く肉質も硬い部類に属します。

エキス分やゼラチン質は豊富ですから、煮込み料理やスープの材料として最適です。また、筋膜や腱を取り除い

て薄切りにしますと、硬さに難はなく、相当広い範囲の牛肉料理に利用できます。

■かたロール

かたに位置するロース部位で、胸最長筋の先端部がここからリブロース、サーロインにかけて長く続いています。

名称
かたロール
関西名
くらした
英名
チャックロール Chuck-Roll

この筋肉は、最もきめの細かく軟らかなところ。その周辺の筋肉も、胸最長筋と同様の特性を持ち、肉質の優れた最高の部位に属します。

和牛の理想肥育したものは、鮮やかな霜降り状態の脂肪交雑となります。薄切りにしたものは、もちろん問題なく広い範囲の牛肉料理に向きますが、やや厚切りで焼き肉用にするればコクのある風味が楽しめます。

■リブロース

名称
リブロース
関西名
ロース頭
英名
リブロイン Rib-Loin

胸最長筋の最も肉厚の部分で、通常、ロースと言われるのはこの部位のことです。

肥育した牛のロースの断面は、見事な霜降り状態の脂肪交雑となります。若齢のものでも、きめの細かい優れた肉質を持っています。「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最適な部位です。

オーストラリア産のリブロースは、外側の「かぶり」と呼ばれる部分を除去し、ほとんどロースの芯(胸最長筋)の部分にしたものを「キューブロール(Cube Roll)」と呼んでいます。米国では、ほぼ同様のカットのものを「リブアイロール(Rib-Eye-Roll)」と呼び、ヒレ、サーロインと比肩する価値を持

つ最高部位とされています。

■サーロイン

名称
サーロイン
関西名
ヘレした
英名
サーロイン Sir-Loin ストリップロイン Strip-Loin

「リブロース」と「らんいち」に挟まれた部位で、かたロースから始まる胸最長筋の末端部です。ロイン三点（リブロイン・サーロイン・テンドーロイン）のうち、サーの称号を冠する最高の肉質を持つ部位です。

代表的なステーキ部位で、通常、サーロインステーキというが一番親しまれたステーキ名です。レストランなどでこのステーキを注文しますと、ウエイターに「焼き加減」を尋ねられます。焼き加減を注文できるステーキは、どんな焼き加減にも対応できる優れた肉質の部位である証拠でしょう。

焼き方は、おおよそ次のような呼び方でその程度を表します。

・ベリーレア（ほとんど生焼け）

- ・レア（生焼け）
- ・ミディアムレア（中位よりやや生焼け）
- ・ミディアム（中位の焼き加減）
- ・ウェルダン（よく焼けたもの）

サーロインを骨付きのままですていき・カットしたものを食べる機会も多くなりましたが、代表的なカットの仕方には次の二つがあります。

ティーボーンステーキ

(T-Bone-Steak)

サーロインに骨を付けたまま、内側に付いているヒレを同時にカットしたものです。断面の骨の形状がT字型をしているので、このように呼ばれています。風味の良いサーロインと軟らかいヒレが同時に味わえる、極めて豪華な最高のステーキ・カットです。

エルボーンステーキ

(L-Bone-Steak)

サーロインに付いた骨がL字型に残るようにカットしたものをエルボーンステーキといいます。

英国の格言で「肉は骨に近いほどまい」というものがあります。骨に沿ってきれいに肉をはがしながら味わいますと、本当の牛肉のうまみに出会ったと感激することでしょう。骨に付いている骨膜、そして筋膜などが牛肉の味を一層引き立てています。

■ヒレ

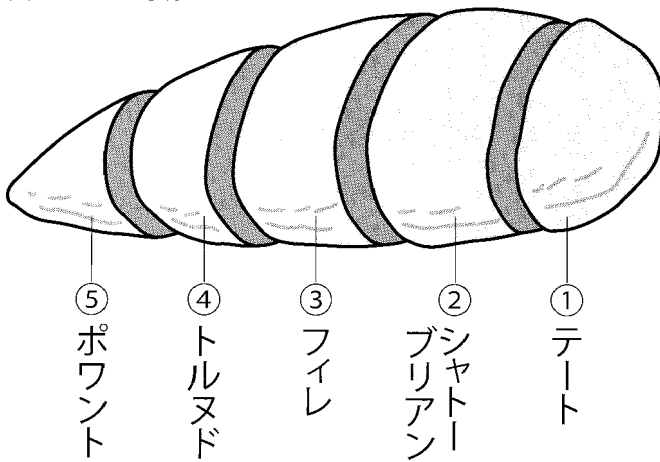
名称
ヒレ
関西名
へレ
英名
テンドーロイン Tender Loin

牛のほかの部位との比較では、最も運動をしない筋肉なので一番軟らかい部位となります。一頭の牛から得られる牛肉の中で、ヒレの占める割合はわずか三%程度しかありません。

ヒレ本体には、脂肪はありません。ヒレを覆うように腎臓脂肪の一部とその周辺の脂肪が付着していますが、精肉にする際にこれらもほとんど除去されます。

肉の断面は、ピロッド状にきめが細

図2 ヒレの呼称



かく見えます。このようにきめの極めて細かい部位を調理するには、煮すぎたり焼きすぎたりしないことです。過度に加熱をすると、表面が硬くしまり、本来持つ風味を損ないます。ステーキにするなら、ミディアム位まで、それ以上熱を加えることは勧められません。

ヒレの名の由来は、フランス語でこの部位のことを「ファイル」と呼ぶこと

から「ヒレ」となりました。図2に出てくる呼称は、フランス料理名的一端に出てくることがあります。幅の広い部分は薄く、狭い部分は厚切りにして使うと良いでしょう。②〜④までは、クール・ファイルと呼ばれています。

■かたばら

名称
かたばら
関西名
うでばら
英名
プリスケツト ポイントエンド Brisket-Point-End

かたの部分にあるばら肉で、厚みのあるのが特徴です。胸骨の部分にある「むねこぶ」と呼ばれるばらの先端部は、肥厚して硬い部分となります。かたロースに接する一部は、脂肪交雑がよく入り、濃厚な風味のある部分で、英名で「ショートループ」と呼ばれる部分は、ほぼリップロースと同等の高い価値で評価されています。

韓国料理の焼き肉でカルビ焼き(ばらの焼き肉)のうち、高級なものはこの部位を使用します。薄切りにしたも

のは、もちろん硬さに難はありません。筋膜などはトリミングせずに、また骨付き状態のまま煮込めば最高のスープが取れます。牛肉好きの通は、この部位を高く評価して賞味しています。

■ともばら

名称
ともばら
関西名
ともばら
英名
プリスケツト ネーベルエンド Brisket-Navel-End

リップロースとサーロインに接続し、かたばらの後方に位置します。通常、「ばら」と呼ばれているのは、この部位のことです。総じて、繊維質、筋膜が多く、肉のきめは粗い部分ですが、よく脂肪交雑が入り、濃厚な風味を持っています。

薄切りや煮込みにすれば調理上、難はありません。大衆的な牛丼や焼き肉は、おおむねこの部位を使用していません。また、肋骨をばらに付けて骨付き状態のままカットしたものは、煮込みにしやすくと濃厚なスープが取れます。

煮込むことで骨周辺の骨膜、筋膜が軟らかくなると、大変おいしいものになります。

■うちもも (もも)

名称	うちもも
関西名	うちひら
英名	トップサイド Top-Side

もも系の部位の中では、最も重量的に占める割合の高い部位です。内側に付着している皮下脂肪を取り除けば、ほとんどが赤身の大きな筋肉の塊です。赤身を好む人には最適の部位です。

ほとんどの牛肉料理に適し、ブロックにして「ローストビーフ」など、整った形状での利用が可能です。米国では赤身中心の健康志向から、ラウンドステーキとして人気がある部位です。

■しんたま (もも)

名称	しんたま
関西名	まる
英名	シックフランク Thick-Frank

うちももとはほぼ同様の肉質を持つ赤身中心の部位です。周辺の「かぶり」と呼ばれる部分は、やや肉のきめは粗いのですが、その内側はきめが細かく軟らかいです。

別名を「しん芯」といい、ラウンドステーキ用、焼き肉用として適しています。

■そともも

名称	そともも
関西名	そとひら
英名	シルバーサイド Silver Side

もも系の部位では最も運動量の多い部位です。したがって、全体的に肉のきめは粗く、肉質はやや硬い部位となります。

りますが、薄切りや煮込みに用いれば問題ありません。そとももは、「はばき」「しきんぼう」「なかにく」の三つに分けられます。「はばき」は、すねに近い特質を持っています。「しきんぼう」は、最もきめの粗い部位ですが形状が整っていますので、使用の目的によっては利用範囲が広がります。

「なかにく」は、きめはそれほど粗くありませんので、一般的な牛肉料理に利用できます。欧米では、この部位を生コンビーフ(チルド状態で一週間位塩漬けにしたもの)に加工して市販しています。また、肉質が硬いにもかかわらず好んでこの部位を調理の素材として利用しています。

■らんいち (らんぷ)

名称	らんぷ
関西名	らむ
英名	ランプ Rump

サーロインに接続する部位で、もも系の部位の中では背側に位置し、「らん

ぶ」と「いちぼ」と呼ばれる大きな筋肉の塊から構成されています。

らんいちほは、ロイン三点(リブロイン・サーロイン・テンダーロイン)の高級部位に次ぐ準高級な部位として評価の高いところです。背脂肪を除去すれば、ほとんど筋間脂肪もない軟らかな赤身肉です。

ステーキメニューのうち、サーロインと同様に「ランプステーキ」はよく知られています。ほとんどの牛肉料理に適していますが、特に焼く料理に最適な部位です。

■すね(まえすね・ともすね)

名称	名称
ともすね	まえすね
関西名	関西名
ともちまき	ちまき
英名	英名
シャンク	シン
Shank	Shin

前肢のものを「まえすね」、後肢のものを「ともすね」といいます。特質は、

両者ともにほぼ同一ですが、スープストックを取るには「ともすね」の方が良いとされています。

運動量の多い部位ですから肉のきめは粗く、肉質は硬いところです。また、筋膜、腱なども多く介在していますが、エキス分やゼラチン質に富んでいます。そのため、レストランなどでは、骨付きの状態のままカットしたものを煮込みます。肉はほとんど赤身ですから、ひき肉や煮込み用にはむしろ貴重な部位として高く評価されています。

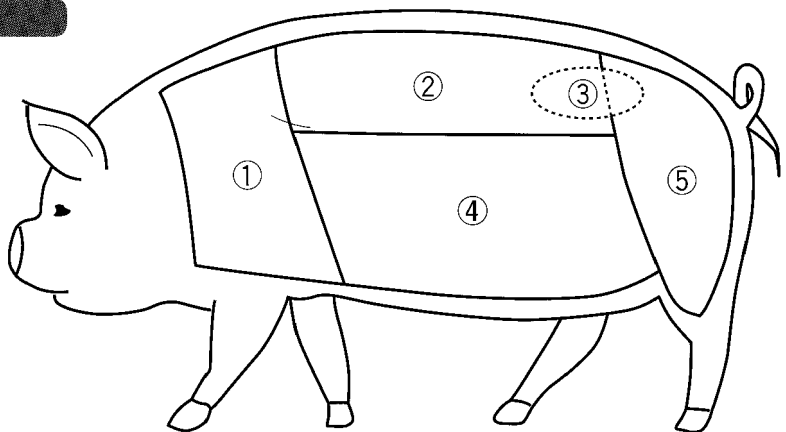
豚肉

平成二十四年の豚肉の総需要に占める国内生産は五四%で、自給率は大幅に低下しました。しかし、国内産豚肉の実需形態は、テーブルミート用がほとんどです。輸入される豚肉のうち、フローズンのもは大部分が加工品の製造原料として使われています。

かつて農家は、豚を残滓や自家生産の農作物で飼育していました。現在は、おおもね配合飼料を主体としています。

豚肉の部位

- ① かた
- ② ロース
- ③ ヒレ
- ④ ばら
- ⑤ もも



月齢に応じた配合飼料を適切に給餌するため、全国どこでも均一な肉質に仕上がるように管理されています。

肉豚は生後六〜八カ月で仕上がりしますので、第二次性徴の始まる前に、畜されます。豚肉は、牛肉ほど部位別の肉質に差がないのが特色なので、調理法によって部位を選ぶ必要はありません。豚肉はほとんどの部位が幅広い料理に使えます。

以下、部位の分類は公益社団法人日本食肉格付協会が定めています「豚部分肉取引規格」によるものです。

■かた（うで）

大分割の「かた」から「かたロース」を除いた部位で、肉厚で赤身も多い部分です。運動量の多い筋肉が集まっていますから、ややきめが粗く肉色も濃くなります。薄切り、角切り、煮込む料理など応用範囲も広く、ひき肉として最適な部位です。

■かた（かたロース）

ロース部位のかたに当たる部分を

「かたロース」と呼んでいます。ロース特有の肉のきめの細かさに加え、周辺筋肉がロースを取り巻き独特の形状をしています。若干の筋間脂肪が網目のように交雑し、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となっています。ほとんどの豚肉料理に適しますが、くびに近い部分はきめが粗く、多少肉質が硬いので煮込みやひき肉として利用すると良いでしょう。

■ロース

牛ロースは、肉質などからリブロース、サーロインと分けていますが、豚肉ではほとんど特質差がありませんので、長い一本のままロースと呼びます。

肉のきめは細かく、軟らかい部位です。ロースは、全体的に厚い皮下脂肪に覆われていますが、精肉として店頭で並ぶときはその厚さを三〜五mm位まで整形します。なお、部分肉流通の際の形態も、公益社団法人日本食肉格付

協会の規定で8mm以下となっています。しかし、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ので、必要以上に脂肪を取り除くことのないようにしたいものです。

料理用途としては、全体的に形が整っているのが切り身に利用されます。トンカツの代表的な部位ですが、かたに近い肉厚の部分はポークソテー用などに適しています。

■ヒレ

ヒレは、最も軟らかい部位として知られています。部分肉では、周辺脂肪は完全に取り除かれますので、全部赤身となっています。トンカツやソテーとして特別に軟らかいものとして人気が高い部位ですが、豚肉の持つ特有のコクに多少欠けるざらざらがあります。

ヒレは、豚一頭から二本取れます。重さにすると、標準的な肉豚で約1kg位です。これは、一頭の肉量の二%ほどに当たります。豚肉の中では最も高い評価の部位です。需要が常にありますので、ヒレ肉は大量の輸入がなされ

ています。

店頭では、紡錘型をした一本(約五〇〇g)の状態で販売されています。料理目的に合わせて、家庭では切り分けて使うと良いでしょう。

■ばら

ロースに接続する部位で、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成しているのが良いものです。各部位の中でも、「かたロース」と並ぶ豚肉らしい代表的な部位です。

肉質は軟らかく、コクと風味に富んでいますので、脂肪が気にならなければ、ほとんどの豚肉料理に適応します。脂肪の質は軟らかい方ですから、蒸したり、揚げたり、煮込むことによつて相当量の脂肪を取り除くことができます。

日本料理では、九州や沖縄で有名な「角煮」があります。もちろん、中華料理にもこれに近い料理はありますが、

その味付けの仕方の違いがはっきりとわかります。

ばら肉を巻き込んで「焼き豚用」「煮込み用」などに、ブロックや角切りなどでこつてりした風味の料理に、また薄切りにしたものは野菜炒めや豚汁にと、料理の応用範囲も極めて広い部位です。

骨付きばら肉は、最近スペアリブ料理として普及しつつあります。とくに、骨の周囲の肉は味わい深くおいしいと評価されています。

■もも(うちもも・しんたま)

「うちもも」「しんたま」の二つの大きな筋肉の塊から成る、赤身の代表的な部位です。

とくに「うちもも」は、きめが細かく、肉色は淡く、軟らかい部分なので、料理向きによつては「ヒレ」と同様な使い方ができます。

「しんたま」はやや肉色が濃いめですが、肉質は「うちもも」とほとんど変わりません。ももは、脂肪が少なくあらゆる豚肉料理に利用することができます。

ます。

■もも(そともも)

この部位は、「らんいち」と「そともも」の二つの部位から成り立っています。

「らんいち」の部位は、きめ細かく、軟らかい赤身です。また「そともも」は運動量の多い部分ですから、肉のきめはやや粗く、肉色もやや濃いめです。外側は全体的に皮下脂肪で覆われていますが、部分肉では8mm以下に取り除かれて流通しています。精肉では、更にトリミングされておおよそ5mm以下になっています。

薄切り、角切り、焼豚用ブロックなど利用範囲は大変に広い部位です。