

## Web1-6-4 食肉の部位別特色とおもな調理

	部 位	特 色	おもな調理
鶏 肉	1羽もの 手羽先	若鶏で1.1～1.3kgのものがよい。 翼の先で肉は少ないがゼラチン質が多い。	丸焼き、丸蒸し、丸煮 煮込み、揚げもの、スープ
	手羽肉	白身でやわらかく、脂肪が少ない。味は淡白。	焼きもの、煮込み、蒸しもの、ソテー、カツレツ
	モモ	手羽肉より硬いが、ほどよい脂肪とこくがある。	カツレツ、ソテー、ロースト、煮込み
	ササ身	白身でやわらかく、脂肪が少ない。淡白な味。	さしみ、あえ物、椀だね
牛 肉	肩ロース	脂肪が適度に霜ふりに入る。ロースの中では硬い。	ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ
	リブロース	なめらか。鹿の子に脂肪が入る。風味がよい。	ステーキ、ロースト、すき焼き
	サーロイン	上部に薄く脂肪があり、やわらかい赤身。	ステーキに最適
	肩	硬いが、エキス、ゼラチン質が多い。	煮込み
	バラ	三枚肉ともいわれ、赤身と脂肪が層になっている。	煮込み、すき焼き、ひき肉（ハンバーグ）
	モモ	赤身が多い。きめはややあらい。	カツレツ、ロースト、ステーキ、すき焼き
	外モモ	赤身が多い。きめあらく、硬い。	焼き肉、煮込み、ひき肉料理、コンビーフ
	ランプ	脂肪が少なく、きめ細かい。やわらかい赤身。	ステーキ、ローストビーフ、すき焼き
ヒレ	脂肪が少なく、きめ細かい赤身。	ステーキ、ロースト、ソテー、カツレツ	
スネ	すじは多いが脂肪は少ない。赤身。	スープ、シチュー、煮込み	
豚 肉	肩	きめはあらい。筋肉の間に脂肪が多少ある。	煮込み、ひき肉料理
	ロース	外側は厚い脂肪に囲まれ、やわらかい。	焼き豚、ソテー、すき焼き
	肩ロース	赤身のあるピンク色、ロースよりややきめあらい。	焼き豚、カツレツ、すき焼き
	バラ	赤身と脂肪が層になっている。ややきめあらい。	煮込み、ひき肉、ソテー
	モモ	脂肪がほとんどない赤身肉。	ハム、カツレツ、焼き豚、ロースト
	外モモ	ややきめあらく、濃い目の赤身。	煮込み、ロースト
ヒレ	きめ細かくやわらかい。脂肪はほとんどない。	ロースト、ソテー、カツレツ	

出典：滋野幸子、田中敬子：調理学, P.94, 培風館