

豚肉の部位別特徴と調理ポイント（群馬県養豚協会「群馬県産豚肉ハンドブック」より）

■ かた

特徴・・・肉のきめはやや粗くかためで、肉色は他の部位に比べてやや濃いめです。脂肪が多少あるため、薄切りや角切りにして長時間煮込むとよい味がでます。

料理・・・シチュー、ポークビーンズ、スープなど。

■ かたロース

特徴・・・ロースとネックにはさまれた背側の方の部分の肉で、ロースと質は同じものです。赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗くかためですが、コクのある濃厚な味。かたとロースの中間的な肉質と風味、やわらかさをあわせ持った、とてもうまみのある上級肉です。厚切りよりは切り身や薄切りにすれば固さも気になりません。光沢の良い、きれいな赤い色のものが上質です。煮ても焼いてもよく、赤身と脂肪の境にある筋を切ってから調理します。

料理・・・カレー、生姜焼き、ソテー、酢豚、焼き肉、焼豚など。

■ ロース

特徴・・・かたロースに続く背中の中部分の肉。きめが細かく、適度に脂肪がのった、ヒレと並ぶ最上の部位。形が良く、切り身の大きさが揃えやすい部位です。外縁の脂肪にうまみがあるのであまり脂肪を取りすぎないように。包丁の先で肉の間の筋の部分で3～4カ所筋切りしておく、加熱したときに肉が縮まず、火の通りも均一になります。また、柔らかく仕上げたい場合には、肉たたきや空き瓶などで全体を軽くたたいて筋肉を柔らかくし、形を整えてから調理するとよいでしょう。ロースハムになる部位です。

料理・・・とんかつ、ポークソテー、炒めもの、すき焼きなど。

■ ばら

特徴・・・ロースの下側、腹部の肉です。脂身と赤身肉が交互に三層になっているので「三枚肉」とも呼ばれています。脂身と赤身が同じ厚さでバランスよく層になっているものが良質とされていて、固くなく、コクのある濃厚な味わいが特徴です。骨付きのものはスペアリブと呼ばれ、骨周辺の肉は特によい味です。長時間加熱してもパサつかないので、煮込み料理にも適していますし、幅広く活用できます。脂肪が気になる場合、蒸したり、水煮にして脂肪を落としてから調理するとよいでしょう。

料理・・・角煮、シチュー、酢豚、豚汁、ベーコン、焼き肉など。

■ もも

特徴・・・後ろ脚の太い部分で、「うちもも」と「しんたま」とに分けられます。うちももは赤身の塊肉で、表面の脂肪も少なめ。しんたまも赤身の塊肉で、筋や筋膜を取り除いて使います。どちらも脂肪が少なくきめ細かい肉質で、全般的に他の部位よりも肉色は淡く、ヒレに次いでビタミンB1が多く、脂肪が少なくきめが細かい部位です。「うちもも」は淡く、「しんたま」の方はやや赤身があるので、求める時の目安にしましょう。塊のままでも、また、切り身、薄切り、挽き肉など、応用範囲の広い部位です。調味料や香辛料がなじみやすい肉質なので、ハムなどの加工肉の材料にも使われています。この部位をハムにしたのがボンレスハムです。

料理・・・ローストポーク、酢豚、焼き肉、炒めもの、シチューなど。

■ そともも

特徴・・・お尻に近い部位で、牛肉でいう「らんぷ」と「そともも」の2つの部位にあたります。ほとんどの豚肉料理に向きますが、肉色の濃いめの部分はきめが粗いので薄切りにしたり、煮込みに利用するのがよいでしょう。脂肪分が少ないので、味はあっさりしています。

料理・・・豚汁、シチュー、など。

■ ヒレ

特徴・・・ロースの内側に左右1本ずつついており、1頭から少量しかとれないため、豚の各部位の中でも最もきめ細かく、柔らかい最上の部位。脂肪は少なくビタミンB1を多く含み、低エネルギー。とても柔らかい部位ですから、この本来の美味しさを十分に味わいたいものです。焼き物、揚げ物にする場合は、肉の表面を高温で加熱し、肉自体のうまみを封じ込める調理法が適しています。長い時間をかけて煮込む料理ではパサついてしまい、せっかくのうまみがなくなってしまうので注意しましょう。コクに欠けるので、油を使った料理向きです。

料理・・・ローストポーク、トンカツ、ソテーなど。