

牛肉部位の特徴と適した料理

(財団法人 日本食肉消費総合センター「牛肉のすべてがわかる本」より)

■ かた

特徴・・・腕を中心とした部分で、よく動く筋肉が集まっているのでやや堅いのですが、脂肪分の少ない赤身肉です。うま味成分が豊富で、味は濃厚。エキス分やゼラチン質が多いので煮込み料理やスープをとるのには最高。薄切りにすれば、すき焼き、しゃぶしゃぶにも利用できます。

料理・・・しゃぶしゃぶ、カレー、シチュー、スープなど。

■ かたロース

特徴・・・首から肩にかけての筋肉部分です。脂肪が比較的多く、霜降りになりやすい部位なので、風味が大変よいのが特徴です。全体にすじっぽいのので、厚切りより薄切りにして使う方がよいかもしれません。適度な脂肪と風味で肉のおいしさを十分味わえます。

料理・・・すき焼、しゃぶしゃぶ、焼肉、いためものなど。

■ リブロース

特徴・・・リブとは肋骨のことで、肋骨部の背肉がリブロースです。いちばん厚みがあり、霜降りになりやすい部位ですが、霜降りでなくても、きめの細かいすぐれた肉質をもっています。肉本来の味を楽しむ、ステーキなどの代表的な料理に適しています。

料理・・・ステーキ、ローストビーフ、しゃぶしゃぶ、すき焼きなど。

■ サーロイン

特徴・・・リブロースからももに続く部分。形がよく、肉のきめが細かくてやわらかいのが特徴です。ヒレと並んで最高の肉質をもつ部位です。ステーキ用の切り身にすると、一方の縁に適度に脂肪がつき見るからにおいしそうです。赤身と脂身の境のすじを切って、そりを防ぎます。

料理・・・ステーキ、すき焼き、ローストビーフ、いため焼き、クリーム煮類など。

■ ヒレ

特徴・・・サーロインの内側に左右一つずつある、細長い円錐形の肉です。ほとんど使われない筋肉なので、きめが細かく、大変やわらかい部位です。1頭分の牛肉のうち、ヒレの占める割合は2～3%とわずかで、肉質もすぐれているので、珍重されています。

料理・・・ステーキ、ビーフかつ、ローストビーフなど。

■ ばら

特徴・・・肋骨側をかたばら、腹側をともばらとよびます。脂身と赤身肉が交互に層状になっているので三枚肉ともよばれます。肉のきめは粗くて堅めですが、脂身のうまみを生かした料理に最適。大切に育てて煮込んでこってりした味を楽しんだり、細かく切ってうま味を味わいます。

料理・・・ポトフ、肉じゃが、焼肉など。

■ もも

特徴・・・ももは脂身のすくない赤身肉で内側のうちももと、その下位のしんたまに分けられます。ほとんど赤身の脂肪が少なく、タンパク質が多い部位で人気があります。大きなかたまりでやわらかく、焼肉、煮込み料理など幅広い料理に利用できます。

料理・・・ローストビーフ、焼肉、シチューなど。

■ そともも

特徴・・・もものさらに外側の部位。脂肪が少なくタンパク質が多いのですが、運動するときによく使われるので、肉のきめはやや粗く、ももに比べて堅めの肉質です。薄く切ったり、細く切って炒め物にするとおいしく食べられます

料理・・・炒め物、あえものなど。

■ らんぶ

特徴・・・サーロインに続くお尻の部分で、こんもりとした形をしています。やわらかい赤身肉で、風味もすぐれています。刺身やたたき用として珍重されていて、上質のものはロースよりもやわらかいランプステーキになります。たれになじみやすいので、焼肉にも向いています。

料理・・・ステーキ、焼肉、ローストビーフなど。