

牛肉の部位図鑑

脂の入り具合、食感など、部位によって多彩な味わいがあるのが牛肉の魅力。牛肉の部位は「食肉小売品質基準」によって、11部位に分けられています。焼肉店などではさらに細かく分類した、希少部位を味わう楽しみがあります。



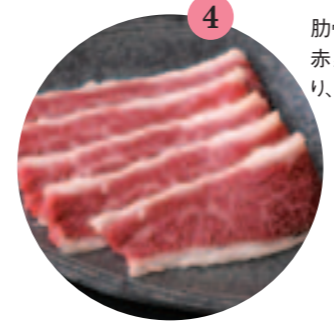
1 クリミ
腕の部分の赤身肉。脂肪が少なく、味わいはさっぱりとしているが、上品な甘みがある。



2 トンビ
「トウガラシ」とも呼ばれる、腕を動かしている筋肉。赤身肉で、味わいは淡泊である。



3 かたロース
ロースとは背中中の筋肉のこと。やや筋があるが、霜降りになりやすく、風味がよい。



4 ブリスケ
肋骨周辺の前寄りのバラ肉。赤身と脂肪が層になっており、繊維質だが味は濃厚。



5 ゲタカルビ (中落ち)
肋骨周辺の後ろ寄りになるバラ肉で、骨と骨の間にある部分。濃厚な味わい。



6 三角バラ
かたバラの一部で、三角形に切り出される美しい霜降りの部位。



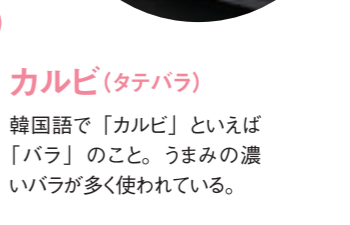
7 カイノミ
バラ肉だが、切り出すと貝の形をしている。適度な霜降りですっきりとした味わいがある。



8 インサイドスカート
食感はハラミ(横隔膜)に似ていると言われるが、れっきとしたバラ肉の赤身である。



9 カッパ
腹の皮と脂身の間にある赤いスジ肉。肉質はかためだが、かみしめると濃いうまみがある。



10 カルビ (タテバラ)
韓国語で「カルビ」といえば「バラ」のこと。うまみの濃いバラが多く使われている。



11 ハトチマキ
すね肉の中でも、焼肉として味わえる柔らかさ。主にカレーとシチューに使われる。



12 シンシン
うちももの下にある「しんたま」の一部で、きめが細かくて柔らかい赤身肉。



13 ネット
その名の通り、首の部分。よく運動する部分なので、肉はかためだが味わいがある。



14 ランプ
もも肉の中でも柔らかい部位。味に深みがあり、ステーキやローストビーフにも向く。



15 うちもも
ももの内側の部分。牛肉の中で、最も脂肪が少ない赤身肉。雑味も少ない。



16 そともも
ももの外側の部分で、きめは粗いがうまみがあり、サシも入る。煮込みにもよく使われる。

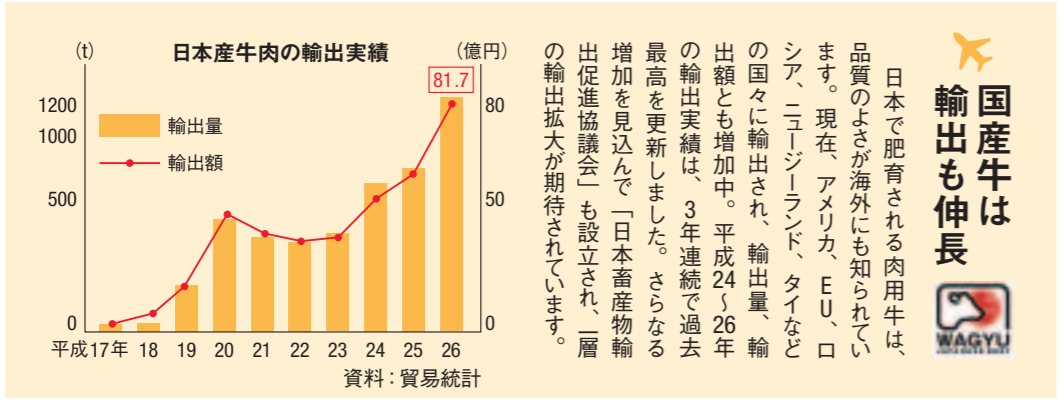


17 ラムシン
ランプとイチボの間にあり、もも肉の中でも、ヒレ肉に次ぐ繊細な柔らかさ。

銘柄牛の条件とは？
神戸ビーフや松阪牛に代表される銘柄牛は、日本各地で320種類以上が肥育されています。品種や種別、技術の格付、飼育方法など、それぞれの銘柄牛にはブランドを推進する団体が決められた定義があり、それを大切にしながら、その土地ならではの逸品に育てられます。



18 イチボ
もも肉でありながらサーロインに味わいが似ており、「もも肉のロース」とも呼ばれる。



国産牛は輸出も伸長
日本で肥育される肉用牛は、品質のよさが海外にも知られています。現在、アメリカ、EU、ロシア、ニュージーランド、タイなどの国々に輸出され、輸出量、輸出額とも増加中。平成24～26年の輸出実績は、3年連続で過去最高を更新しました。さらなる増加を見込んで「日本畜産物輸出促進協議会」も設立され、一層の輸出拡大が期待されています。

牛一頭丸ごと使用する焼肉店
未経産の雌牛を自らの手で1つ1つ、骨からさばき、全80部位を提供できる焼肉専門店。
「にくや萬野 お初天神裏参道店」
大阪府大阪市北区曽根崎2-10-9
TEL 06-6131-0008



肉をおいしく焼いて食べる

肉はよく焼いて 食べましょう

牛肉に食中毒の原因菌がついているかどうかは、目視やおいだけでは分かりません。重要なのは充分な加熱。細菌は加熱によって死滅するので、中心部までしっかり火を通して生焼けにならないようにしましょう。タレに漬けた肉、レバーなどは、内部まで細菌が入り込んでいることがあるので特に注意が必要。また、箸やトングなどの器具を通して細菌が口に入ることもあります。生肉を扱う器具は別に用意し、食事用には必ず清潔な箸を使いましょう。家庭のほか、飲食店で自分で調理するときやバーベキューの際も気をつけて！

肉の生食は 危険を伴います

食中毒の一因となる細菌は腸管出血性大腸菌、サルモネラ属菌、カンピロバクター属菌などです。

これらの細菌は生の肉や内臓に付着しやすく、牛肉も例外ではありません。そのため、厚生労働省は、ユッケなどの生食用として販売する牛肉について、肉塊の表面から深さ1cm以上の部分までの加熱（60℃2分間以上）などを義務付ける規格基準を設定しました。しかし、基準を満たしていても完全に細菌を除去することは難しいので、子どもや高齢者など食中毒に対する抵抗力の弱い方は肉の生食を控えてください。また、同省では牛レバーや豚肉は、内部から重症化する食中毒の原因となる病原体が検出されたことから、生食用としての販売を禁止しています。

牛内臓の部位図鑑

「ホルモン」と呼ばれる牛の副生物は、正肉とは異なるおいしさが注目されており、栄養価の面でも近年、見直されるようになりました。昔から牛の内臓を調理してきた関西では、部位によって関東とは異なる呼称を持っています。



ハツ(心臓)
筋繊維が細かく、コリコリした食感を楽しめる。ビタミンB₁、B₂が豊富である。



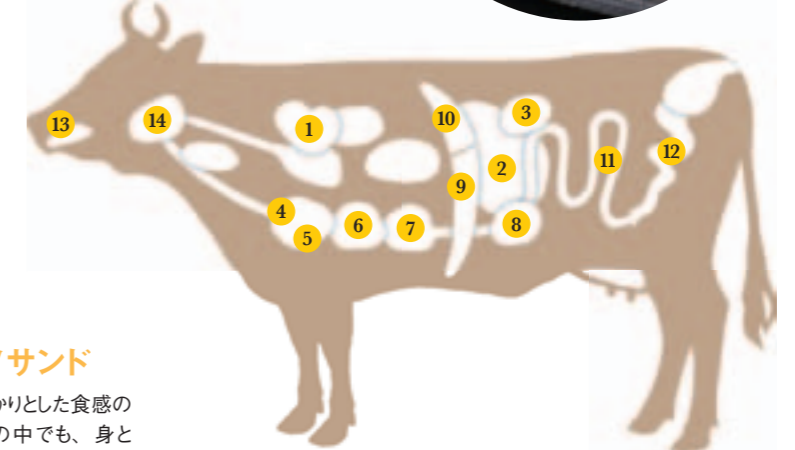
レバー(肝臓)
炒め物で親しまれるレバーは、牛の肝臓。鉄分のほかに、ビタミンA、B₂も多く含む。



マメ(腎臓)
牛の腎臓はぶどうの房状であることからついた呼び名。しこしことした歯ごたえが特徴。



ミノ(第一胃)
牛の4つの胃の中で、最も大きくて肉厚で、歯ごたえがある。特に厚い部分が「上ミノ」。



ハチノス(第二胃)
胃の内壁が「蜂の巣」のようにひだ状になっていることから。イタリア語では「トリッパ」。



センマイ(第三胃)
「千枚のひだ」があるように見えることから。脂肪が少なく、独特のひだの歯ざわりが美味。



ギアラ(第四胃)
表面がなめらかで薄く、大きなひだがある。赤身があるので「アカセンマイ」とも呼ばれる。



タン(舌)
脂肪が多く、濃厚な味わいで人気。タウリンを豊富に含むため、スタミナ満点。



ツラミ(ぼほ肉)
西洋料理では煮込みにもされる、顔のほほの部分。適度に脂があり、うまみもある。



サガリ(横隔膜)
横隔膜の腰椎に近い部分で、ハラミと同様に柔らかい。「ピワハラミ」とも呼ばれる。



ハラミ(横隔膜)
横隔膜の腹側で、柔らかくて適度に脂肪がある人気の部位。赤身肉に見えるが、内臓である。