



豚の部位図鑑

【監修】日本食肉消費総合センター



①ネック



④かた



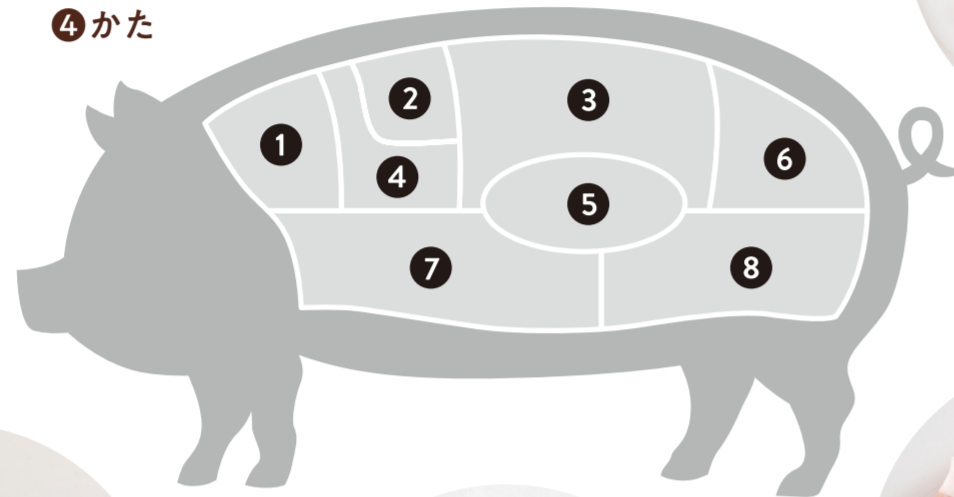
②かたロース



③ロース



⑦ばら



⑤ヒレ



⑧もも



⑥そともも



④タン(舌)



①カシラニク(頭肉)



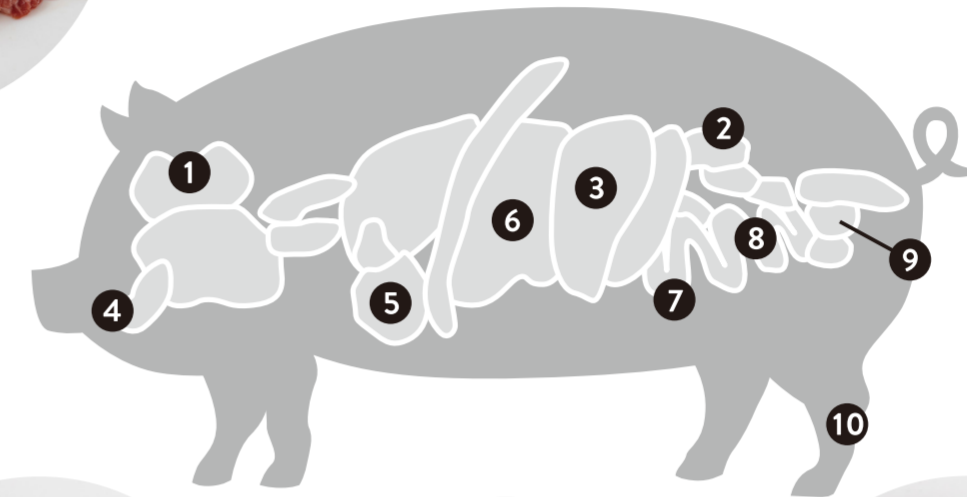
②マメ(腎臓)



⑨コブクロ(子宮)



⑤ハツ(心臓)



⑥レバー(肝臓)



③ガツ(胃)



⑧ダイチョウ(大腸)



⑩トンソク(足)

正肉編 Pork Regular Cuts

①ネック (トントロ) Neck

頬から首の部分で、一頭から少量しか取れない。マグロのトロのように脂がのった食味から、焼肉でも人気の部位。

②かたロース Butt

脂肪が粗い網状に混ざり、コクのある濃厚な味の赤身肉。調理の際は、赤身と脂肪の境にある筋を切って使うのがおすすめ。

③ロース Pork Loin

きめが細かい肉質で、適度にのった脂肪にはうま味がある。ヒレに並ぶ最上級の部位で、とんかつやすき焼きに使われる。

④かた Picnic

きめがやや粗く硬めの肉質で、他の部位に比べて少し濃い肉色が特徴。薄切りや角切りにして、煮込み料理に使うとうま味が引き立つ。

⑤ヒレ Tenderloin

豚肉の中でも最もきめが細かい部位。柔らかいので油を使う料理に向いているが、加熱しすぎるとパサつくので注意。

⑥そともも Silverside

ほとんどの豚肉料理に使える万能な部位。肉色の濃い部分はきめが粗いので、薄切りにして炒め物や、角切りにして煮込み料理に。

⑦ばら Belly

赤身と脂肪が交互に層になっているのが特徴。骨の周りは特に濃厚な味わい。骨つきのものは「スペアリブ」と呼ばれる。

⑧もも Topside

脂肪が少なくヒレ肉に次ぎビタミンB1を多く含んでいる部位で、焼き豚などにおすすめ。この部分をハムにしたのがボンレスハム。

内臓編 Pork Offal

①カシラニク (頭肉) Cheek Meat

こめかみから頬にかけての部位。主に加工品の原料として利用される。別名「チークミート」。

②マメ(腎臓) Kidney

脂肪が少なく、栄養価が高い部位で、料理にも使いやすい。表面の皮を除き、白い筋(尿管)を取ると臭みが気にならない。そら豆に似ていることから名付けられた。

③ガツ(胃) Stomach

臭みが少なく、内臓が苦手な人でも食べやすい部位。生のは塩をふってよく揉んでから、香味野菜を加えた湯で茹でて調理する。

④タン(舌) Tongue

舌の根元の部分は脂肪が多く柔らかいので、薄く切って網焼きやから揚げにおすすめ。食肉部分よりビタミンや鉄、タウリンが多く含まれる。

⑤ハツ(心臓) Heart

脂肪が少なく、淡白な味わいと独特な歯応えが特徴。調理の際は、十分な血抜きが必要。鉄板焼きや煮物にも向いている。

⑥レバー(肝臓) Liver

肉、内臓の中でもビタミンAや鉄分が多い。高タンパクで低カロリーな食材としても人気。揚げ物や炒め物、ソテーにおすすめ。

⑦ショウチョウ(小腸) Small Intestine

脂肪が多く付着しているので、下茹でて脂肪を除き、さらにぬるま湯に漬けてアクを取ってから調理する。大腸と一緒に「モツ」として市販されている。

⑧ダイチョウ(大腸) Large Intestine

小腸よりも太く、歯応えがあるのが特徴。野菜と一緒に味噌で煮たり、酢の物やマリネにしたりしても楽しめる。

⑨コブクロ(子宮) Uteri

若い雌豚のものは柔らかく、淡白な味わいが特徴。脂肪が非常に少なく、網焼きや和え物におすすめ。

⑩トンソク(足) Pig Trotters

長時間煮るとゼラチン質に変化して柔らかくなり、コラーゲンなどのタンパク質を含有する部位。茹でた状態で売られていることが多い。