

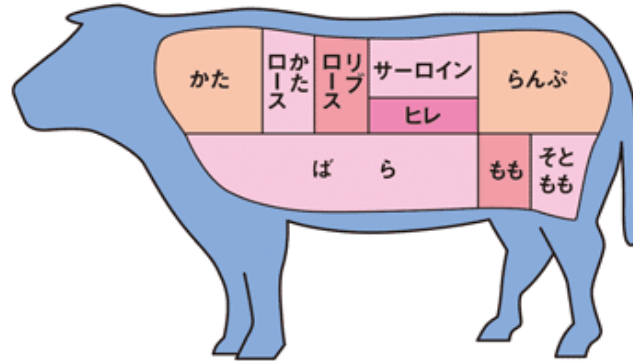
牛肉の部位別の特徴とカロリー

肉にはいろいろな種類があります。部位によって肉質やカロリーも違います。

和牛

脂身つき	100gあたり	脂身なし	100gあたり
部位	カロリー	部位	カロリー
ばら	517	サーロイン	456
サーロイン	498	リブローズ	452
リブローズ	468	かたロース	403
かたロース	411	かた	265
かた	286	もも	220
もも	246		

ヒレ	223
----	-----



輸入牛

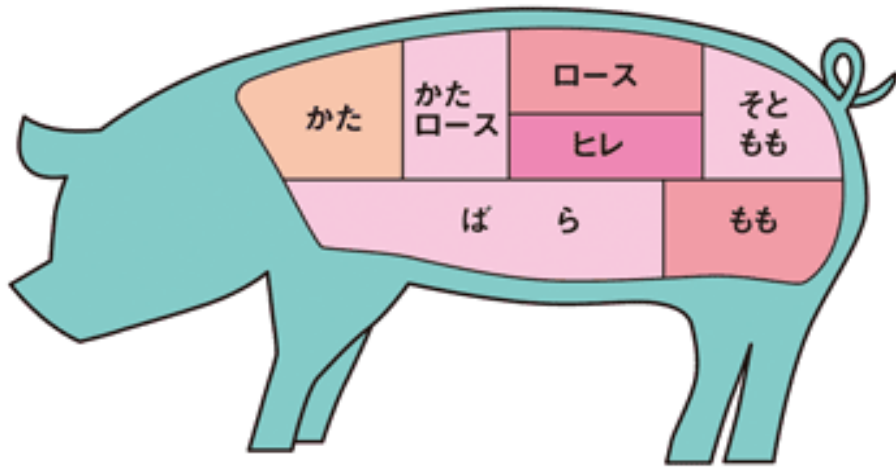
脂身つき	100gあたり	脂身なし	100gあたり
部位	カロリー	部位	カロリー
ばら	371	サーロイン	238
サーロイン	298	リブローズ	252
リブローズ	263	かたロース	237
かたロース	240	もも	165
もも	182	かた	157
かた	180		

ヒレ	133
----	-----

部位	特質	調理方法
かた	よく運動する筋肉なのでほどよく脂肪分を含み旨みのある部位。やや硬めの肉質。	煮込み料理
かたロース	運動によく使われる首に近いので、やや筋が多いが脂肪も適度にあり、風味のよい部位。	ロースト、すき焼き、しゃぶしゃぶ、焼肉、ステーキにする時はていねいに筋切りを
リブローズ	霜降りが入りやすく、霜降りでなくてもキメが細かくやわらかい部位。	ステーキ、ローストビーフ、すき焼き、しゃぶしゃぶ
サーロイン	きめが細かくやわらかい。ステーキといえば「サーロインステーキ」と連想する代表的な部位。	ステーキ
ヒレ	ほとんど使わない筋肉であるため、きめが細かくやわらかい。脂肪が少ないのであっさりとしている。	ステーキ、ロースト、カツなどの焼き物や揚げ物
ばら	脂身と赤身肉が交互に層状になっており、脂肪が多く、こってりとした味わいを持つ。カルビとは、韓国語で「ばら肉」という意味。小間切れやひき肉にもする。	脂身の旨味を生かすなら、ブロックのままや角切りにしてシチュー・カレー・ポトフなどの煮込み料理に。薄切りにして炒め物やカルビ焼きなど。
らんぶ	お尻の先の部分の赤身肉でやわらかい。	ステーキ ユッケ、牛肉のタタキ、刺身など生食でも使用される。
もも そともも	赤身が多く、脂肪が少ない。運動する筋肉が集まっているため、肉質はやや堅め、キメもやや粗い。塩漬けにしてコンビーフに加工される。	焼肉から煮込みまで利用範囲は広い。

豚肉の部位別の特徴とカロリー

肉にはいろいろな種類があります。部位によって肉質やカロリーも違います。



脂身つき	100gあたり
部位	カロリー
ばら	386
ロース	263
かと	216
もも	183
ヒレ	115

脂身なし	100gあたり
部位	カロリー
ロース	202
かと	171
もも	148

部位	特質	調理方法
かと	よく運動する筋肉なのでほどよく脂肪分を含み旨みのある部位。やや硬めの肉質。	シチューやカレーなどの煮込料理
ロース	胸から腰にかけての背側の肉で、きめが細かくてやわらかい高級部位。脂肪も適度に含む。ロースハムに加工される。	トンカツ、すき焼き、焼肉、炒め物など
ヒレ	豚肉では最もきめが細かくやわらかい部位。脂肪が少ないのであっさりとしている。	ヒレカツ、ソテー、ローストなど
ばら	脂肪が多く、こってりとした味わいを持つ。ベーコンに加工される。骨付きはスペアリブ。	角煮や焼き豚などの煮込み料理 薄切りにして炒め物など
もも そともも	赤身が多い部位で、脂肪が少なくやわらかい肉質。ボンレスハムに加工される。	どんな豚肉料理にも合う