

# 豚肉部位の名前と特徴

部 位	特 徴	こんな料理に
ネ ッ ク	脂肪分が多い。	焼き肉
か た	肉の色はやや濃い目で、きめがやや粗く硬め、脂肪分が多少あるので角切りにして煮込むとよい味が出る。	シチュー、ポークビーンズ、スープ
かたロース	きめはやや粗く硬めでコクのある濃厚な味。	カレー、焼き豚、しょうが焼き、ソテー、酢豚
ロ ー ス	きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最高の部位。	トンカツ、豚しゃぶ、ポークソテー、炒め物
ヒ レ	きめが細かく、柔らかく、脂肪分が少なく、ビタミンB1が豊富。ロースと並ぶ最高の部位。	トンカツ、ポークソテー、ローストポーク、ひとロカツ
バ ラ	きめはやや粗いが、赤身と脂肪が層になり、肉質は柔らかく濃厚な味。骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。	カレー、角煮、ベーコン、焼き肉
も も	脂肪が少なくきめが細かい。ヒレの次にビタミンB1が多い。	酢豚、焼き肉、炒め物、シチュー、ソテー
そ とも も	きめが粗く、色も濃い赤身肉。脂肪は少なくサッパリした味。	薄切りにしたり、煮込み用に利用する。豚汁、シューマイ、シチュー、ギョウザ

