

牛肉部位の名前と特徴

| 部位 | 特徴 | こんな料理に |
|-------|---|-------------------------------------|
| ネック | 脂肪分が少なく赤身が多く硬め。ひき肉やこま切れとして利用する。 | 煮込み料理、ひき肉、こま切れとして使う |
| かた | 脂肪分が少なく赤身が多くやや硬め。肉の色がやや濃い。エキス分やコラーゲンが多いので煮込み料理やスープの原料に適している。薄切り肉を使う料理に最適。 | しゃぶしゃぶ、カレー、シチュー、スープ |
| かたロース | やや筋が多いが脂肪分が適度にあり風味のよい部位。薄切り肉を使う料理に最適。 | しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉、炒め物 |
| リブロース | きめが細かく柔らかく、脂肪が交じり見た目も美しい。 | ローストビーフ、ステーキ、すき焼き |
| サーロイン | リブロースと並びきめが細かく柔らかく、最高の肉質で風味も抜群。 | ステーキ、ローストビーフ、しゃぶしゃぶ、クリーム煮 |
| ヒレ | きめが細かく柔らかく、脂肪が少なくあっさりした味。脂肪が気になる人にも適している。 | ビーフカツ、ロースト類、ステーキ類、ころも焼き |
| かたバラ | 赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬め。 | 煮込み料理、こま切れとして使う肉じゃが |
| ともバラ | 赤身と脂肪が層になり、きめは粗いが、霜降りになりやすく濃厚な味わい。 | シチュー、カルビ焼き |
| うちもも | 牛肉部位の中で最も脂肪が少ない。 | ステーキ、ローストビーフなどの厚切り肉を使う料理や焼き肉、煮込み料理に |
| しんたま | きめ細かで柔らかく脂肪が少ない。 | ローストビーフ、シチュー、焼き肉、ビーフカツ |
| そともも | きめがやや粗く、脂肪が少なく硬め。 | 薄切り、こま切れにして炒め物に。バター焼き、網焼き、煮込み類 |
| ランプ | 味に深みがあり、脂肪が少なく柔らかい赤身肉。 | ステーキ、ローストビーフ |
| すね | 筋が多く硬いが、長時間煮るとコラーゲンが溶け出し柔らかくなる。 | だしをとったり煮込み料理に |

