

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

