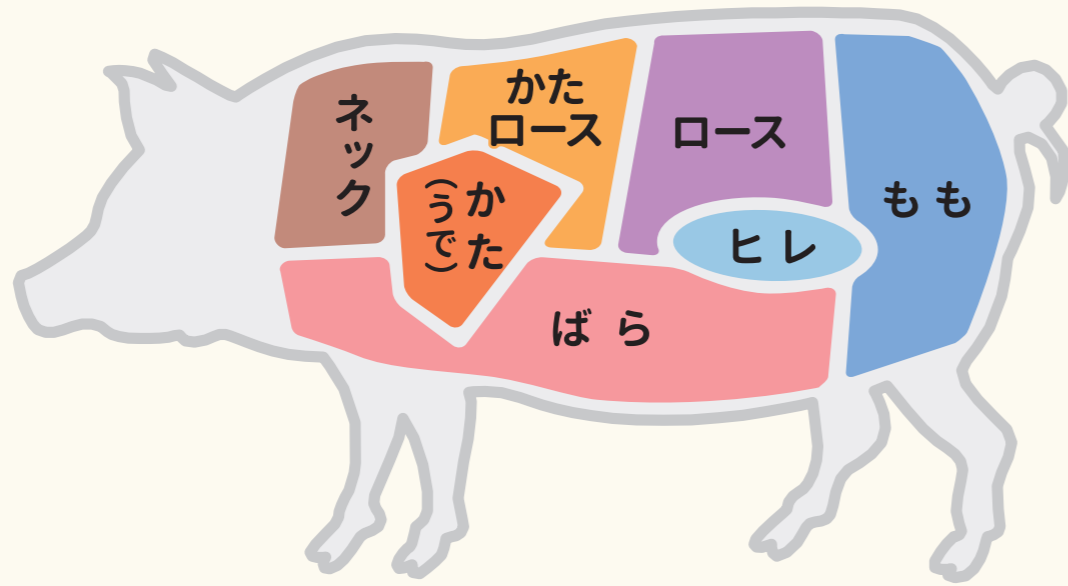


# 豚肉の部位と特徴

お料理に合う部位を選んで、おいしく食べよう！



## 豚肉の部位の特徴

# Pork



### ネック

首の部分、筋肉は硬いが脂肪分が多く「トントロ」と呼ばれているのは、この部位です。  
**焼肉にすると、コリコリした食感が楽しめます。**



### かた(うで)

大分割の「かた」から「かたロース」を除いた部位で、赤身で肉厚。キメが粗く、肉色も濃い。  
**角切りにして煮込むとよい味が出ます。さらに挽き肉に最適で薄切りにして炒め物にも。**



### かたロース

筋間脂肪が編み目のように入り、ロースに比べて特有の濃厚なコクがあり、あらゆる料理に向いています。  
**カツ・焼豚・しょうが焼き・ステーキ・しゃぶしゃぶに。すじを切ったからの調理を。**



### ロース

肉のキメは細かく、背側を被う脂肪と一緒に食べるととても美味で、ヒレと並ぶ最上部位です。  
**カツ(ロースカツ)・しょうが焼き・ステーキ・しゃぶしゃぶにも。ロースハムの原料。**



### ヒレ

肉のキメは最も細かく、柔らかい。豚1頭から500gのヒレ2本しかとれない貴重品で、脂肪分が少なくビタミンB1が豊富です。  
**カツ(ヒレカツ)・ソテー等、油を使う料理に最適です。**



### ばら

「三枚肉」とも呼ばれ、脂肪と赤身が層を成し、骨付きものはスペアリブと呼ばれます。柔らかく、コクと風味に富んでいます。  
**濃厚な味なので、カレー・角煮・焼豚・煮込み料理にも。**



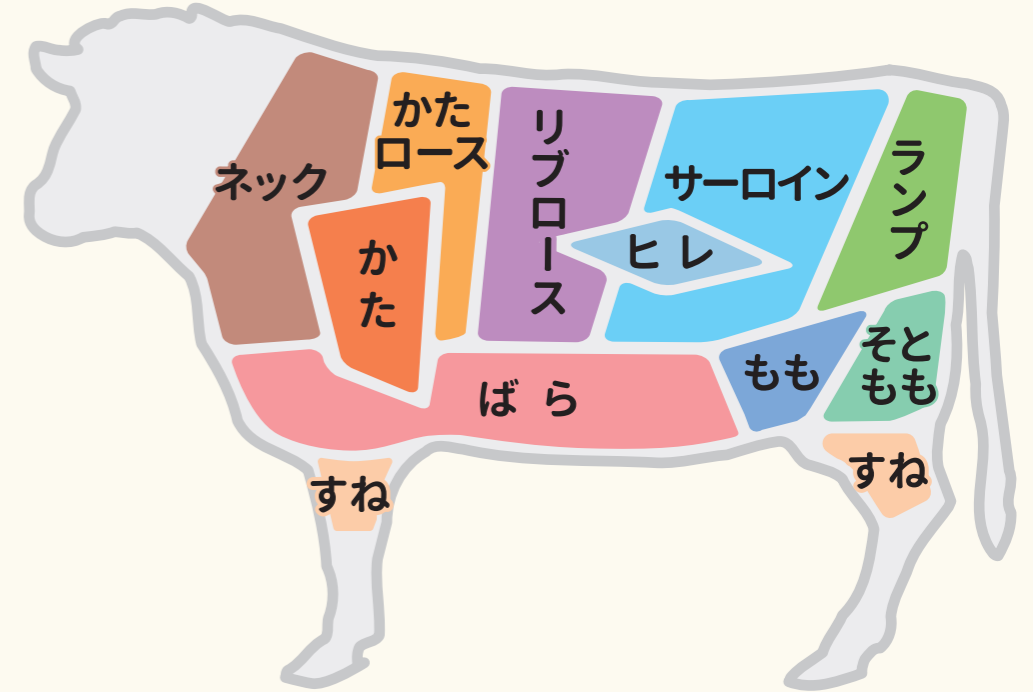
### もも

キメが細かい部分(もも)とやや粗い部分(そとも)があり、ボンレスハムの原料に。ヒレに次ぎビタミンB1が豊富です。  
**ローストポーク・一口カツソテー・炒め物用薄切り等に。**



# 牛肉の部位と特徴

お料理に合う部位を選んで、おいしく食べよう！



## 牛肉の部位の特徴

# Beef

### ネック

首の部分、良く運動をするので脂肪分が少なく赤身が多い。キメが粗く硬めの肉質です。  
**こま切れとして使用され、角切りなどで煮込み料理にも。**



### かた

脂肪分が少ない赤身肉の部位とサシの入った風味のあるミスジの部分があります。エキス分やコラーゲンが多く、焼肉・炒め物用薄切りに。ミスジは「すき焼き」に適しています。



### かたロース

ロース部分のかたに当たる部分で、サシが入りやすく柔らかい風味。この上に鞍(クラ)を置いたので関西ではクラシタといいます。  
**しゃぶしゃぶ・すき焼き・焼き肉など薄切りの料理に。**



### リブロース

ロースの芯はかたロースからサーロインに続く胸最長筋、周囲筋を含めサシが入り風味があります。  
**肉そのものを味わうローストビーフやステーキに。霜降りものは、すき焼きに最適です。**



### ヒレ

サーロインの腹側にあり、最も運動量の少ない筋肉で、キメ細かく柔らかい肉質。1頭の牛から約7kgしかとれない貴重品です。  
**脂肪分が少ないので、ビーフカツ等や、ステーキ・鉄板焼きに。**



### サーロイン

リブロースとランプに挟まれた胸最長筋の最終部分。適切な厚みと風味、キメが細かくて柔らかく、肉質は最高。  
**特にステーキに最適で、ローストビーフ、しゃぶしゃぶにも。**



### ばら

「かたばら・ともばら」を言います。肉のキメは粗く、脂肪と赤身が層に重なり濃厚な風味。  
**かたばらは、煮込み・肉じゃがに。ともばらは、シチューやカルビ焼きに適しています。**



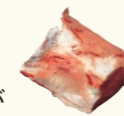
### もも

「うちも・しんたま」2つの部分肉で赤身の多い部位。ロースト・タタキ用としてブロックで売られているものもあります。  
**ローストビーフ・シチュー・焼き肉・ビーフカツ等あらゆるメニューに。**



### そともも

ももの中では、運動量が多く、キメはやや粗く、やや硬めの肉質。薄く切って商品化されます。  
**薄切りや、こま切れにして炒めものに適しています。**



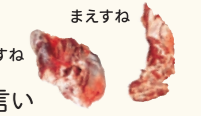
### ランプ

サーロインに続く腰の部分。味に深みがあり、柔らかな赤身肉で、焼き肉料理にも向いています。  
**ステーキやローストビーフをはじめ、あらゆるメニューに広く利用できる部位です。**



### すね

「まえすね・ともすね」を言います。スジが多く硬い赤身肉で、煮込むことでコラーゲンが溶け出し柔らかくなります。  
**シチュー・カレー等の煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。**



# 食中毒にかからないために！

毎日安心して食べるための

## 食中毒予防の3原則

**1 付けない**  
洗う・分ける



手を洗いましょう。生の肉や魚介類は、他の食品に触れないように分けて密封保管を。

**2 増やさない**  
低温保存



肉や魚などの生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫へ入れ、食品に適した温度管理を。

**3 やっつける**  
加熱処理



肉料理は、加熱をしっかりと。中心部を75℃、1分間以上加熱して中まで火を通す。

## 食中毒予防のチェックポイント

**1 冷蔵庫保存** 低温保存で「増やさない！」

買い物から戻ったらすぐに冷蔵庫へ！肉・魚は汁が漏れないように包んで保存

中に入れるのは7割程度に

停電中は庫内温度に影響を与えるので扉の開閉は控えて

冷蔵庫は10℃以下にキープ

冷凍庫は-15℃以下にキープ

寄り道しないでまっすぐ帰宅

食品の購入時は消費期限などをチェック

**2 下準備** 洗う、分けるで食中毒菌を「付けない！」

包丁やまな板などは肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんはいつでも清潔に

こまめに手を洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質注意

ゴミはこまめに捨てる

野菜はよく洗う

肉・魚は生で食べるものから離す

**3 調理** 加熱処理で食中毒菌を「やっつける！」

作業前・食事前には手を洗う

加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃、1分以上）

台所は清潔に

盛り付けは清潔な器具・食器で長時間常温に放置しない

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

電子レンジでは均一に加熱されるように

**4 残った食品・食材** ここも要注意！

作業前に手を洗う

清潔な器具、容器で保存

温めなおしは十分に加熱する（めやすは75℃以上）

時間が経ちすぎたり少しでも不安に思ったら捨てる

早く冷えるように小分けにする

# お肉を安心して食べるためのQ&A

お肉を安心・安全に食べる為には、正しい知識と予防方法を身につけることが大切です。

**お肉の中心部を75℃、1分間以上加熱すれば食中毒菌は死滅します。**

（お肉の生食はとても危険です！）

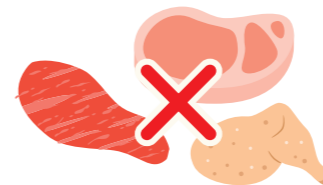
**Q. お肉は生で食べられないの？**



**A** 生食はとても危険で食中毒になることがあります。

牛、豚などの家畜の腸内には、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などの食中毒菌が存在します。と畜場でお肉にする過程で、お肉やレバーに食中毒菌が付着することがあるため新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分で食べるのは食中毒のリスクを伴います。

**生食はやめましょう**



食中毒の原因と症状について

病原体	主な動物種	主な症状
腸管出血性大腸菌	牛	潜伏期間3～5日／発熱、腹痛、下痢（水様便、血便）重症化すると、溶血性尿毒症候群（HUS）や脳症などの合併症が発症する。
サルモネラ属菌	牛、豚、羊、鶏	潜伏期間8～48時間／悪心、おう吐、腹痛、下痢重症化すると、意識障害やけいれん等の中枢神経症状、脱水症状が現れる。
リステリア・モノサイトゲネス	牛、豚、鶏	潜伏期間 数時間～数週間（平均3週間程度）／発熱、頭痛、おう吐重症化すると、意識障害やけいれん等の中枢神経症状現れる。特に妊婦が感染した場合、胎児に垂直感染が起こり、流産や早産の原因となることがある。
E型肝炎ウイルス	豚、イノシシ、シカ	潜伏期間15～50日／悪心、食欲不振、腹痛、褐色尿、黄疸妊婦では重症化（劇症肝炎に移行）する割合が高い。
カンピロバクター	牛、豚、鶏	潜伏期間2～5日／下痢（水様便、粘液便、血便）、腹痛、発熱、悪心、おう吐、頭痛、悪寒、倦怠感重症化すると、脱水症状が現れる。

**お肉の食中毒を**  
**Q. 防ぐにはどうしたらよいの？**



**A** 加熱処理で防ぐことができます。

細菌やウイルス、寄生虫はお肉やレバーの内部まで入り込んでいることがあるので、中心部まで火を通すことが大切です。また、生肉を取り扱う箸やトングは、お肉から病原体が付いてしまうので、食べる際には必ず別の清潔な箸を使いましょう。

バーベキューは火加減が難しいので生焼けには注意！

加熱処理で食中毒防止！

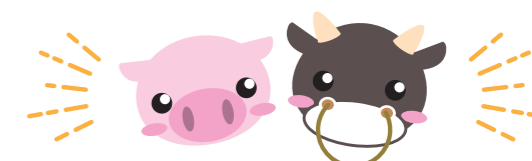
中心部を75℃、1分以上加熱！

**お肉の生食に**  
**Q. ついてどんな規制があるの？**



**A** 平成24年7月から牛のレバーを、平成27年6月から豚肉・豚レバーを生食用として販売・提供することを禁止しています。

牛のレバー、豚肉、豚レバーについては、その内部にまで、重症化する食中毒の原因病原体がいることがあるので、生食用としての販売・提供することを禁止しています。調理する時はしっかり加熱して、絶対に生で食べないでください。



**お肉はしっかり加熱すれば安心です！**