



# の 部 位 紹 介

## タン(舌) 221Kcal(生)

煮込んでも焼いても煙製でも!

(栄養素) たんぱく質、ビタミン、ミネラル

根元は上タン、ミネラル豊富で歯ごたえがある。煮込んでタンシチューや牛タン風塩焼き、串焼き、燻製なども人気。

## ハラミ(横隔膜筋) 191kcal(生)

食べやすく、初心者におすすめ

(栄養素) たんぱく質

やわらかく精肉に近い味わいで調理しやすい。そのままステーキや網焼き、シチューやカレーにも。

## レバー(肝臓) 128kcal(生)

ビタミンや鉄分豊富! 貧血予防に

(栄養素) ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鉄

ビタミン豊富で、濃厚な味。女性の貧血防止に、そのほか香辛料入り煮込みや、炒め物、揚げ物で。

## ハツ(心臓) 135kcal(生)

ヘルシーおつまみにもピッタリ

(栄養素) ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鉄

脂肪が少なく、コリコリした食感。味噌などのタレ漬けや串焼き、炒め物、鉄板焼き、煮物にも。

## コブクロ(子宮) 70kcal(生)

やわらかくてローカロリー

(栄養素) たんぱく質

やわらかく、あっさり淡泊な味。たんぱく質が多く、焼き物や和え物、味噌・醤油味で煮込んでもおいしい。

## ガツ(胃) 121kcal(ゆで)

肉厚で食べごたえたっぷり

(栄養素) たんぱく質、カルシウム、鉄

クセもなく食べやすい部位。煮込み、和え物、中華風サラダなど。他の部位と一緒にモツ煮込みに入れてもおいしい。

## ショウチョウ(小腸) 171kcal(ゆで)

モツ煮込みの代表的部位

(栄養素) カルシウム

別名ヒモ。ダイチョウと共に「シロモツ」として売られていることもある。モツ煮込みなどにぴったり。

## ダイチョウ(大腸) 251kcal(生)

プルプルの脂が美味!

(栄養素) ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンK、鉄

脂質がやや多く、カルシウムが豊富で歯ごたえがある。焼肉、鍋にぴったり。

## チョクチョウ(直腸) 228kcal(生)

コシのある歯ごたえが人気

(栄養素) カルシウム

別名テツポウ。歯ごたえがあり、煮込みに適し、独特な香りとクセになる食感があるので焼肉にも最適である。

## トンソク(足) 230kcal(ゆで)

美肌! コラーゲンたっぷり

(栄養素) たんぱく質、カルシウム

コラーゲン豊富。長時間煮込むとゼラチン質に変化してやわらかくなる。煮込み、蒸し物、焼き物。沖縄のティピチが有名。