



春のホルモン探訪

石田純一と味わう、知っているようで知らない世界



知る

海外では「バラエティミート」などと呼ばれるホルモン。「タン」「ハラミ」のほか「ミノ」「シマチョウ」など、その種類はさまざま。それぞれ違った味わい・食感をバラエティ豊かに楽しめるのが魅力だ。「ホルモンの奥深さ」を知れば、いつもと違った視点でホルモンを堪能できるのではないだろうか。

知識こそが
旨さを引き立てる
最高のスパイス!

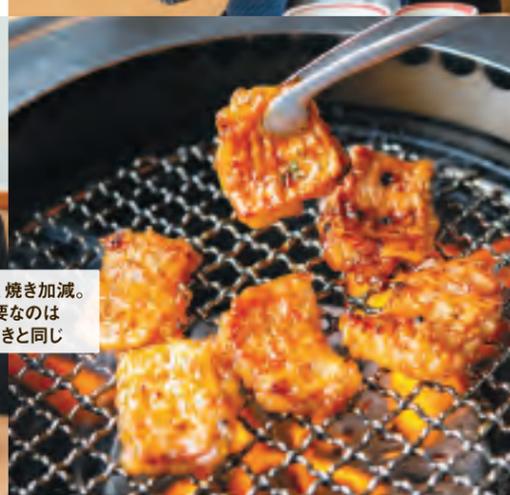


焼く

「シマチョウ」なら、シマ模様の面(皮目)からじっくりと火を通し、焦げ目がついたら裏返すのが基本の焼き方。脂が透明になり、ジューシーな脂がしたり落ちたら食べごろだ。味付けが異なるホルモンを焼くときは、塩→タレの順に。網が焦げ付きにくくなり、旨みをダイレクトに味わうことができる。



味わいを左右する、焼き加減。
タイミングが重要なのは
男と女の駆け引きと同じ



味わう

口いっぱい広がる至福の味わいは、どんなお酒とも最高に合う。さらに、体にうれしい栄養素が多く含まれている点も忘れてはいけな。ホルモンには、健康な体づくりに欠かせないたんぱく質のほか、ビタミン・ミネラル類が豊富。脂はサラサラとした不飽和脂肪酸で、そのヘルシーさも注目されている。

バランスのとれた食は
魅力的な大人になるための
第一歩



仕事もプライベートも
ホルモンは欠かせない

俳優業はもとより、バラエティ番組の出演やエッセイの執筆など、幅広く活躍する石田純一さん。芸能界屈指の食通として知られる石田さんは、根っからの焼肉好きである。とくに、ホルモンは毎回欠かさず食べるという。「仕事上のお付き合いはもちろん、プライベートでお酒好きの友人やグルメな仲間たちと集まるときに、必ずホルモンをいただきますね。みんなでワイワイ食べながら、美味しいワインを合わせて飲むことが何よりの楽しみになっています」。

ホルモンと恋愛は
どこか似ている!?

ホルモンの魅力は？と石田さんにたずねてみると、実にモテ男らしい答えが返ってきた。「まずは部位ごとに違った栄養や個性があること。たとえばレバーは鉄分豊富で貧血にいいから女性にオススメとか、語れるウンチクが多いから面白い。あとはフィリングかな。自分の好みのタイプに出会ったときの喜びは何にも代えがたいじゃないですか」。それについてもしかして恋愛トークなのは：なんて思ってしまうほど、強いホルモン愛をお持ちのようだ。

伝説のハラミで、
「人生が変わった!」

そもそも石田さんがホルモンにハマったのは、今から約30年前、バブル景気のまったただ中。ホルモンが一般的に提供されはじめた当時、都内にあった知る人ぞ知る焼肉の名店で、「運命の一品」に出会ったのがきっかけだった。「ハラミがとにかく天下一品でした。新鮮で柔らかくて、味わい深い。世の中にこんな美味しいものがあるのかと衝撃を受けてお店に通い詰めたんです。大げさじゃなく、人生が変わりましたね」。

以来、さまざまな稀少部位やユニークな調理法に興味を持ち、人一倍ホルモンに親しんできたという。芸能人生「ホルモンと言っても過言ではない石田さんが、ひときわこだわっているのが、多彩な部位とお酒のマッチングだ」。

「ホルモンって実はフランス料理やイタリア料理でもよく使われているのをご存じですか。だからワインとの相性も自然と良いんです。たとえばハラミやレバーといった赤系のホルモンに合わせるならブルゴーニュの繊細な味よりも、どっしりしたチリワインがオススメ。逆にシマチョウやミノの白いホルモンには：うーん、やっぱりビール、焼酎が最高に合いますね」。



もつ鍋

〈もつ鍋〉野菜と一緒に食べられて、栄養バランスが良い。まだまだ冷えるこれからの時期にも食べたくなる味わい。

〈焼肉〉新しい部位にチャレンジするなら、多彩な種類のホルモンが楽しめる焼肉が一番！ あっさり派の人は、サンチュや白髪ネギと一緒に食べるのもオススメ。

楽しむ

ホルモンは、焼肉だけでなく、煮たり、炒めたり、和えたり、蒸したりと、バラエティに富んだ調理法が楽しめるのが魅力！ スーパーやネット通販で購入できるので、家でホルモン料理を楽しむのもいいかも。



もつ煮込み

〈もつ煮込み〉つまみに最適で、思わず杯が進んでしまう。

〈レバニラ炒め〉家庭で楽しめるホルモン料理の定番といえばこれ！ 豊富な鉄分で、疲れた体にスタミナをチャージしよう。



レバニラ炒め

焼肉

多彩な料理で楽しめるホルモンの魅力は底知れず！



見つける

今回は、男女別にオススメの部位を厳選紹介！

まだある！ホルモンの部位名称

自分と相性の良いホルモンに必ず出会えるはず！



旨みを堪能したい 男性に

牛 タン

牛の舌。エネルギー源となるたんぱく質が多く明日への活力をつけたいときにぜひ。



牛 ハラミ

牛の横隔膜のお腹側の部分。肉厚でジューシー。豊富なビタミンB1が、疲労を回復してくれる。



牛 ミノ

牛の第1胃。カルシウムが多いので、ストレスを解消したいときに◎。



豚 ガツ

豚の胃。肉厚でがっつり食べたい男性に最適。クセが少なく、もつ煮込みによく使われる。



牛 ギアラ(アカセンマイ)

牛の第4胃。しっかりのった脂と歯ごたえ。濃厚な味わいと甘さが魅力。焼肉や煮込みに。



美容や健康も気になる 女性に

豚 レバー

豚の肝臓。鉄分が多く貧血防止に。肌荒れに効果的なビタミン類も豊富に含まれている。



牛 ショウチョウ

牛の小腸。柔らかい脂が特徴。ビタミンB群・C、コラーゲン等、美肌に欠かせない栄養素がたくさん。



豚 ハツ

豚の心臓。脂肪が少なくヘルシー。ビタミンB1が含まれ、疲労回復に。



牛 シマチョウ

牛の大腸。美しい肌や髪を保つために必要な亜鉛が豊富。食感を楽しむなら焼肉が最適。



牛 テール

牛のしっぽの部分。長時間煮込むと肉と骨から旨みが出て、口の中でとろける食感に。



あっさり派

ジューシー派

コリコリ食感

プリプリ食感

変わり種

ナ イソウ
7月13日はもつ焼の日
イイ モツナベ
11月7日はもつ鍋の日



提供/食肉情報普及・啓発事業
一般社団法人日本畜産副産物協会
http://jlba.or.jp
後援/公益社団法人日本食肉協議会



ホルモン料理レシピや
お役立ち情報はこちらから

自宅でも、レバニラ炒めなどは食卓の常連。何より自身の健康維持にはなくてはならない存在だ。

「僕の生活信条は、毎日運動することと、肉を食べること。とくにホルモンは意識的に摂っていますね。おかげで風邪もここ10年くらいはひいていません。ビタミンやミネラル豊富なホルモンは、女性や子どもにもオススメです。ぜひ自分好みの部位に出会ってほしいなって思いますね。人生変わりますから！」。芸能界随一の食通を、ここまで言わせるホルモンよ。キミはいったいどこまで魔性の魅力を持っているのだ!?

かつてはブレイボーイとして名を馳せた石田さんも、いまや良きパパ、良き家族人。最近では家族でホルモンを楽しむ機会がグッと増えた。

「近所の焼肉屋さんへ行くと、6歳の息子はハラミとタンをずっと食べています。2歳の娘もホルモンが大好き。ウチは代々、肉食なのかもしれないなあ(笑)」。

多彩な料理法で
ホルモンをもっと身近に

ホルモンの魅力を知り尽くしている石田純一さん。そんな石田さんですら、新しい出会いにはやっぱりときめきを隠せない。最近一番印象に残っているのは、神戸の居酒屋で食べたコブクロなのだとか。

「もともとコブクロは香ばしく焼いて食べるのが好きだったんですけど、そのお店では茹でたてに辛味噌を付けて食べるのが流儀で。プリッとした弾力に感動して、思わずおかわりしてしまいました」。

知っているようでまだまだ知り尽くせないホルモンの奥深い世界。石田さんの興味も果てることを知らないようだ。

新たな発見があるから
ホルモンはやめられない