

PM 20:00

お疲れ様はやくホルモンで
あつたまりたいな

PM 20:20

ホルモンには体をつくるたんぱく質のほか、ビタミンやミネラル類が豊富に含まれている。また、脂はサラサラとした不飽和脂肪酸であり、ヘルシーさも魅力。サラダやキムチといった野菜と一緒に摂ると理想的。

PM 21:15

シマチョウの
焼き方のコツは
シマ模様の面から
良く焼くこと

PM 22:25

ホルモンには様々な部位があり、食感や味わいなど、バラエティーに富んだホルモンの旨みを堪能できるのもホルモンデートの醍醐味。ホルモンは塩→タレの順に焼くのがコツ。

PM 23:00

ごちそうさま
次はおうちで
ホルモンデートが
したいな

自宅でホルモン料理を振舞えば、肉食女子の心をガッツリ掴むこと必至。男性でも手軽に作れるレシピなどを紹介している、「日本畜産副産物協会」のホームページを参考にしてみよう。

ナ イゾウ
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／食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会 <http://www.jlba.or.jp>
後援：公益社団法人日本食肉協議会

check!

みんなで
食べよう!
おいしいホルモン
レシピや
ホルモンについての
お役立ち情報は
こちらから!

悶々“肉ドル”篠崎愛と行く! ホルモンデート

お肉好きは親の代から。
焼き肉店でホルモンに親しむ

仲間内でハラミ人気が急上昇中!
ジューシーなのにヘルシー。

ホルモンはむしろ初デート向き?
ホルモンを食べて好感度アップ

「タン→他のお肉→再びタンでシメたい
くらいタンが好き。あと脂が大好きな
で、シマチョウは必ずいつちゃいますね。
焼いてもいいし、もつ鍋にも最高。あの
プルプルした食感がたまらない!」



今、“ホルモン”を語れる男”がアツい



タン
牛の舌の部分。ビタミンB群を含み、噛み応え抜群。舌の根元部分が「ノド元」。

ハラミ
牛の横隔膜のお腹側の部分。肉厚で脂が多く、噛めば噛むほどお肉の旨みを楽しめる。

シマチョウ
牛の大腸部分。ショウジョウよりも肉厚で、シコシコした食感。脂身は、ほんのり甘い。

レバー
豚の肝臓部分。貧血予防に効果的な鉄分や葉酸が豊富。濃厚な味わいが特徴的。

愛はタンが
お気に入り♥

