



の部位紹介

タン(舌) 269kcal(生)

低カロリーで高たんぱくの代表選手

(栄養素) たんぱく質、カルシウム、鉄

ミネラル豊富で、精肉より脂肪分が少ないため低カロリー。ブロックは煮込んだシチューや赤ワイン煮、薄切りは定番「タン塩」が人気。

ホホニク(頬肉) 242kcal(生)

ゼラチン質たっぷり!

(栄養素) 亜鉛、鉄

やわらかくて脂肪が多いのが特徴で、調理では整形し、ステーキなどに。

ハラミ(横隔膜筋) 344kcal(生)

カルピに匹敵! ジューシーな美味しさ

(栄養素) ビタミンB₁

肉厚で脂質豊富。ジューシーでやわらかく、初心者にも調理しやすく食べやすい部位。焼肉やステーキ、カレーなどもオススメ。

レバー(肝臓) 132kcal(生)

女性のための美容栄養素の宝庫

(栄養素) たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₂、鉄

鉄分をはじめ、ビタミンA群、B群、ミネラルが豊富。女性の貧血防止に。料理では和洋中さまざまなレシピで楽しめる。

ハツ(心臓) 142kcal(生)

疲れやストレスを癒してくれるハート

(栄養素) ビタミンB₁、ビタミンB₂、鉄

別名ハート。脂肪分が少なく、淡泊な味と、コリコリした食感が特長。疲れやストレス解消に働きかけるビタミンB₁が豊富。下味をつけたタレ焼きなど。

シマチョウ(大腸) 162kcal(生)

シコシコした肉厚の食感がたまらない

(栄養素) ビタミンB₁₂、ビタミンK、亜鉛

甘みのある脂身とシコシコした食感で、小腸よりも肉厚。煮込むと独特の風味が楽しめるほか、食感が楽しめる炒め物や焼肉で。

ミノ(第1胃) 182kcal(ゆで)

真っ白でコリコリ感がたまらない

(栄養素) たんぱく質

4つの胃袋のうちで、いちばん大きく乳白色の部位。貝柱のような食感で少量しかとれない肉厚部分の「上ミノ」は人気。焼肉や煮込み。

ハチノス(第2胃) 289kcal(生)

世界各国で親しまれる人気の食材

(栄養素) ビタミンB₁₂、ビタミンK

下処理済みで売られており、クセがなくコラーゲン豊富。イタリアの「トリッパ」など、世界各国の料理で使われている人気の部位。

センマイ(第3胃) 62kcal(生)

4つの胃のうち鉄分トップ!

(栄養素) カルシウム、鉄分

千枚のひだのような形。脂肪分が少なく、独特の歯触り。4つの胃のうち、いちばん鉄分豊富で低カロリー。焼肉のほか和え物など。

ギアラ(第4胃) 209kcal(生)

歯ごたえと脂の美しいハーモニー

(栄養素) ビタミンA、ビタミンK

別名アカセンマイ。しっかりのった脂と歯ごたえ。噛むほどに濃厚な味わいと甘さ。よく焼くほどにとろけるおいしさ。焼肉や煮込み、鍋物向き。

ショウチョウ(小腸) 287kcal(生)

プルプル食感には美肌栄養が豊富

(栄養素) ビタミンB、ビタミンC

白くやわらかく、とろけるような脂と、プルプルした食感。「もつ鍋」にもよく用いられる、味噌やトマトソースなどとも相性がよい。

テール(尾) 492kcal(生)

美肌! コラーゲンたっぷり

(栄養素) ビタミンB₁₂、亜鉛、鉄

コラーゲンが豊富。長時間煮込むとゼラチン化し、柔らかくなる。テールスープなどに。