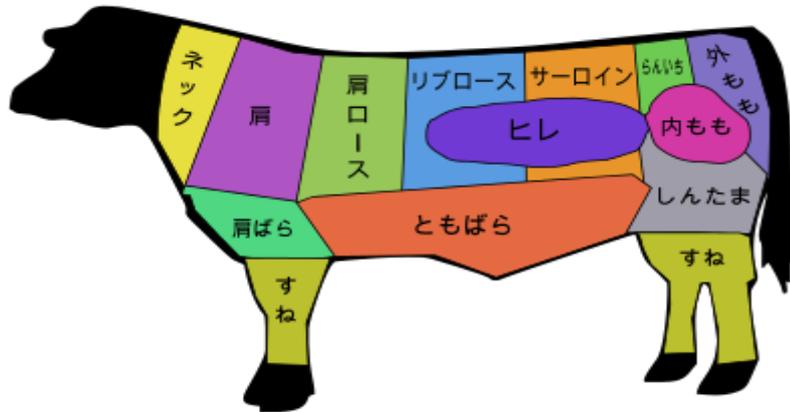


# 赤身肉の部位と料理方法



**「肩」**は、総じて良く運動する部位ですから、筋や筋膜が多く、肉の色はやや濃い。したがって、きめが粗く肉質は堅い。

エキス分やゼラチン質を豊富に含んでいるので、煮込み料理やスープの材料に最適です。

**「しんたま」、「内もも」**は、大きな筋肉のかたまりです。

したがって、ローストビーフのような大きな切り身で使う料理に適しています。

**「外もも」**は、「もも」の部位では、一番運動する筋肉が集まっているところで、コンビーフを作る最適の部位として盛んに利用されています。

**「らんいち」**は、サーロインに続くところで、「もも」の中では最もきめの細かい柔らかい赤身肉として貴重な部位です。「たたき」用として珍重されています。上質のものは、赤身でも味が良く、「ステーキ」として料理されます。