

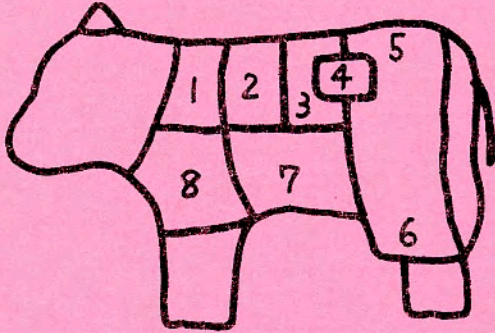


お肉の章





牛肉について見てみよう



牛の体の色々な部位にはそれぞれ名前がついています。

そしてお料理の内容によって適する所も違います。

ステーキの時は？

カレーライスの時は？ 考えてみよう！

1. 肩ロース

※野菜のため、カレー

筋肉の一部分で適度に脂肪もあります。筋^{きん}のま^まいので薄切りにして使った方がいいです。

2. リブロース

※すき焼き、しゃぶしゃぶ

最高部位です。脂肪がきれいに入っているのは霜降り、と言われています。

3. サロイン

※ステーキ

脂肪と赤身のバランスが焼くことによって最も良いのでステーキに一番です。

4. ヒレ

※ステーキ、カツレツ

運動しない筋肉なのでとてもやわらかい所です。半分^{はんぶん}生^{なま}でも安心して食べられます。

5. ランプ

※ステーキ、煮しめ

ヒレより安い赤身の所です。

お金がピンチの時は

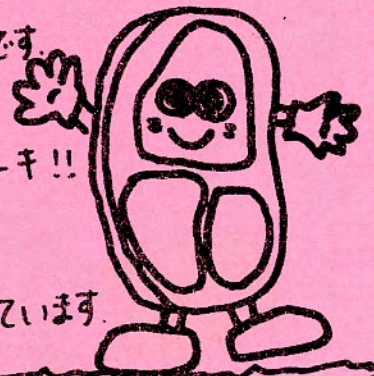
ヒレよりランプ肉をステーキ!!

6. もも肉

※ローストビーフ

脂肪が少ないので

大きく切る料理に向いています。



7. バラ肉
* シチュー・カレー

脂肪が層^るになって入り込んだ味の濃厚(のかつ)な所です。

長時間かけて煮こむ料理には1番です。

8 肩肉
* スープ料理

うで、の部分全体を言います。

味は濃厚ですが硬いので煮こんでやわらかくしながら味をしき出していきます。

牛ひき肉
* ハンバーグ
ミートローフ

他のひき肉(ぶた、とり)より味も濃く香りも良いので主役として使えるものです。玉ねぎとよく合います。

全体的にキメの細かいきれいな赤色のものを選びます。
脂肪もキメの細かい乳白色に近いものを選びましょう。

買う時は値段を見るよりも 肉の色・料理の目的に合ったものを選びましょう。

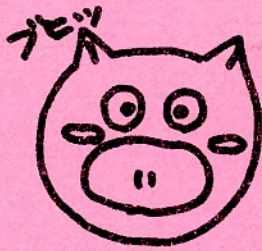


1. 硬い肉をおいしく....

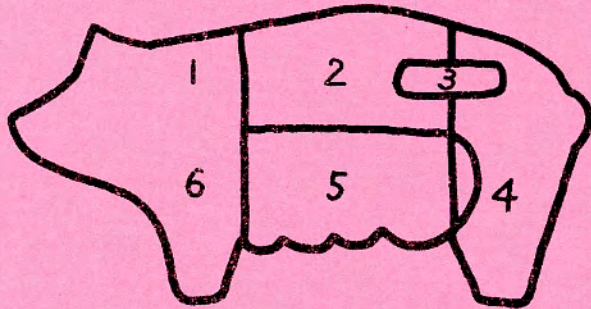
- ・ 油やワインの中に玉ねぎと一緒につけこむ。
- ・ 塩をふりすぎると水分が出て硬くなります。

2. クセのある香りを消したい....

- ・ 牛乳の中につけこむ。
- ・ スパイスを上手につかう。



豚肉について見てみよう

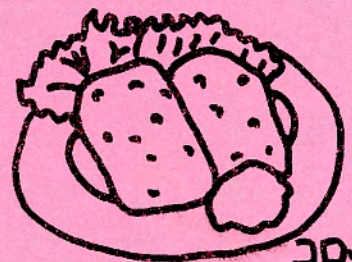


次は ぶたさんです。

決して「私」の体ではありません...
ブヒッ

- | | |
|--------------------------------|--|
| <p>1. 肩ロース
※ 何にでもOK.</p> | <p>少し赤身のあるピンク色をしています。
キメは少しあらいけれどコクがあります。</p> |
| <p>2. ロース
※ トンカツ、ソテー</p> | <p>外側に5~6mmの脂肪がついているのが
おいさと風味の手助けをします。</p> |
| <p>3. ヒレ
※ ステーキ、カツ</p> | <p>1番やわらかく脂肪も少ない所は
牛肉と同様です。</p> |
| <p>4. もも肉
※ すぶた、ハム</p> | <p>筋肉の間に脂肪が少ない赤身の所です。
かたまりのまま使うものに適しています。</p> |
| <p>5. バラ肉
※ カレー、バーベキュー</p> | <p>脂肪と赤身が層<small>レイ</small>になっています。
<u>三枚肉</u>とも言われています。
硬くはないので色々と使えます。</p> |

骨の付いたバラ肉は
「スペアリブ」とよばれ
バーベキューの時に
適しています。



コロック

6. 肩肉

* シチュー、カレー

よく運動する部分なので硬い肉です。
でもコブがあるので長時間煮込む料理に
むいています。

豚ひき肉

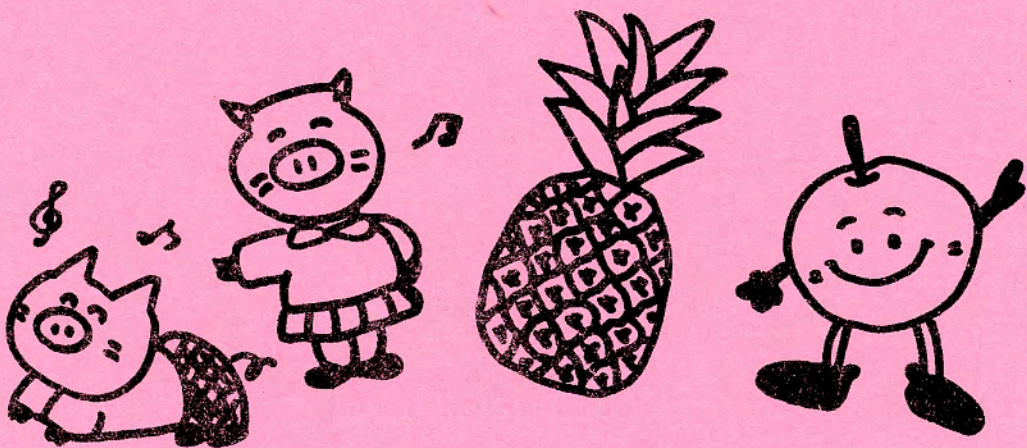
* きょうざ
しょうまい
肉だんご

脂肪と赤身のバランスがしつこいような
うまみを出すので 中国料理にむいています。
しょうが、ねぎ、にんにくとよく合います。

豚肉は虫がいることが多いので 必ずよく火を通しましょう。
でも通しすぎるとかたくなるし....
はしで中央をおさえて すき通った肉汁が出ればOKです。

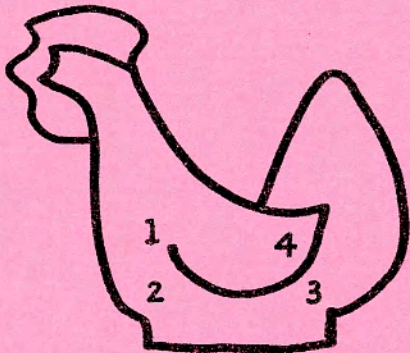
豚肉の脂肪はよく溶けるので 7いてはムダ。
よぶんな所は 切り落とし。
カツなどの時は 切り込みを入れておくと ちぢみません。

豚肉には 甘酸っぱいソースがよく似合います。
りんご、パイナップル、キウイなどと 仲良しです。





鶏肉について見てみよう



そして給食でもおなじみの「とり.さん」です。
最後におまけで「たまご」についても
書いてみました。

1. ささみ
※ 刺し身 サラダ

牛肉と豚肉でいえば「ヒレ」にあたります。
1羽から2本しか取れません。
脂肪が少なくあっさりとしています。

2. 胸肉
※ からあげ 炒め物

脂肪が少なく白い肉の部分です。
やわらかいけれどコクが少ないので
しっかり味付けをする料理に向いています。

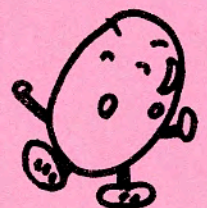
3. もも肉
※ フライ 煮こみ

骨付きと骨なしの2タイプあります。
筋肉がよくついているので肉はかたいけれど
骨付きの動きで濃い味がよく出ます。

4. 手羽
※ 何でも使える

先についている部分を手羽
関節から上を手羽 先の方を手羽先と
言います。

全体的に淡いピンク色の肉を選びましょう。
いたみやすいので買ってきたらその日のうちに
調理をしましょう。



鶏ひき肉

※ そぼろ、つくね

脂肪が少なくてあっさりとしています。

くさみを取るにはしょう油・みそ・ねぎなどがよく合うので、日本料理によく合います。

お鍋の時に入れる肉だんごにも少しお酒やみそを入れてみるとぐーんとおいしくなります。

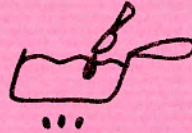
たまごについて ^{ちょっと} みてみよう

新鮮なものを買いましょう。

振ってみて「コトコト」音がしたり透かして暗い影があるものは古い卵です。

※ ゆで卵を上手につくってみよう

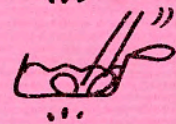
卵は冷蔵庫から出して室温にもどしておきます。



たっぷりの水の中に酢を入れます。こうするとヒビ割れても固まってくれます。



沸とうしたら弱火にします。



時々はしでコロコロ転がすと黄味が中央になります。

半ゆく ... 沸とうして 2分

固ゆで ... 沸とうして 7~8分

} 好みで
ゆで

火の通し方が1番むずかしいのが卵料理だけど色々と使えておいしいのもたまご!

