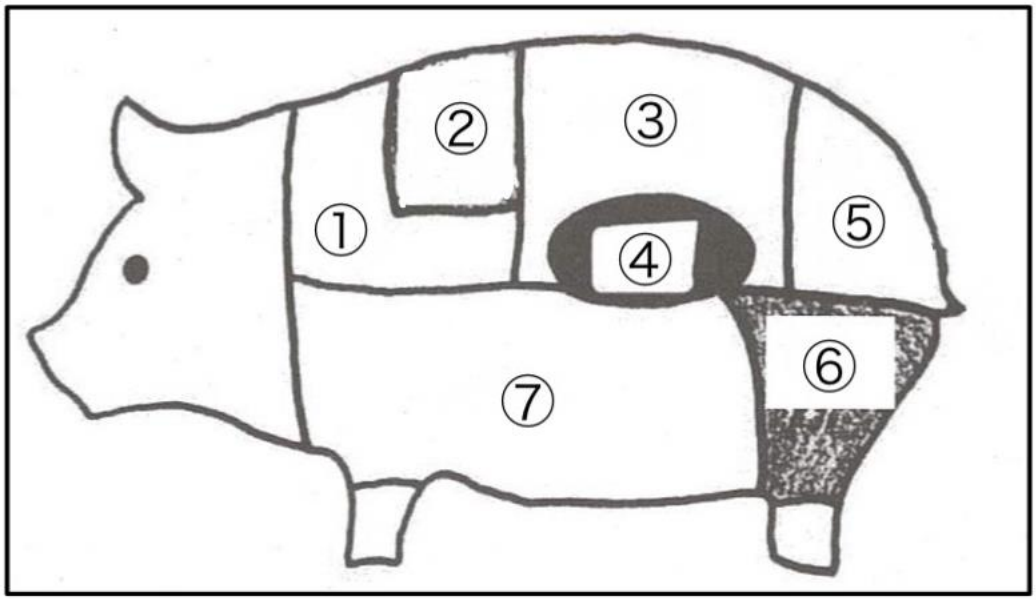
2.食材に関する知識

（1）肉類について２

＊豚肉（Pork／ポーク）

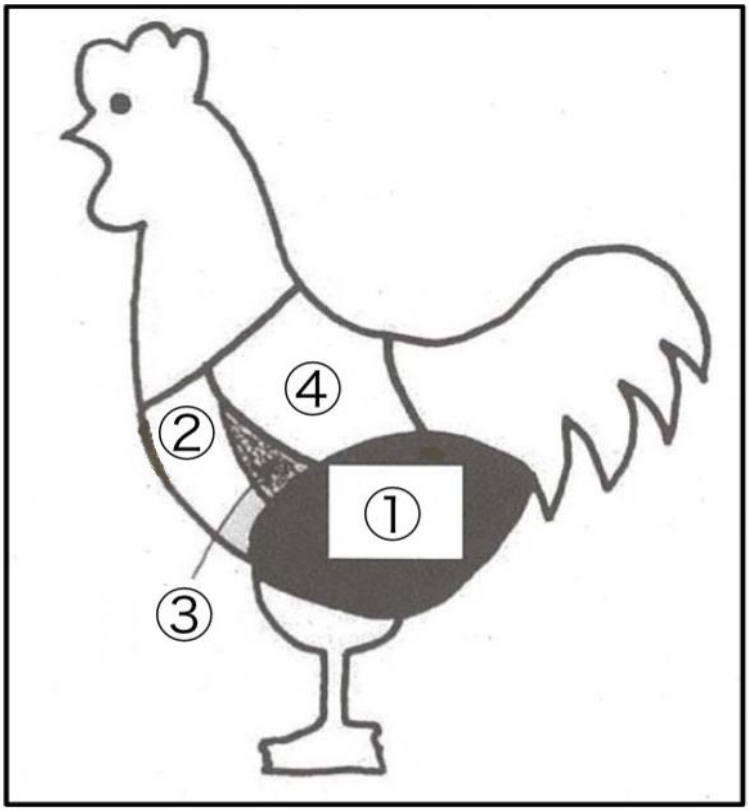


豚肉の部位と特徴

部位	特徴	使うと良い料理
①かた	・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・（ かたい ・ やわらかい ） ・脂肪が少しあるので、（ 角切り ・ うす切り ）にして、煮込むと、おいしい味が出る。	・シチュー ・ポークビーンズ
②肩ロース	・きめが、やや（ 細かい ・ 粗い ） ・（ かたい ・ やわらかい ） ・コクがあって濃厚 ＝ 味が（ 強い ・ 弱い ） ・筋を切らなければならない。	・カレー ・焼き豚 ・しょうがやき
③ロース	・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・脂肪がちょうどいいくらいある。 ・ヒレと同じくらい最高。 ・外側の脂肪に『　　』がある	・とんかつ ・豚しゃぶ ・ロースハム

④ヒレ	・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・脂肪が（ 多い ・ 少ない ） ・ビタミンＢＩが豊富 ＝（ たくさん ・ 少ない ） ・油を使う料理にいい。	・とんかつ ・ソテー
⑤そともも	・赤身肉。 ・味は（ あっさり ・ こってり ） ・いろいろな料理に使うことができる。	・ソテー ・焼き肉 ・ボンレスハム
⑥もも	・脂肪が（ 多い ・ 少ない ） ・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・ヒレの次にビタミンＢＩが多い。	・ソテー ・焼き肉 ・ボンレスハム
⑦ばら	・赤身と脂肪が層になっている。 ・骨付きのものは『スペアリブ』という。	・カレー ・トンポーロー ・煮込み料理

＊鶏肉（Chicken／チキン）



鶏肉の部位と特徴

部位	特徴	使うと良い料理
①もも	・肉の中に脂肪が入っている。 ・肉が（ あいている ・しまっている ）ので、味にコクがある。 ・むねよりも少し（ かたい ・ やわらかい ）	・照り焼き ・チキンカツ ・からあげ
②むね	・（ かたい ・ やわらかい ） ・味がたんぱくである。＝（ あっさり ・ こってり ）している。 ・脂肪が（ 多い ・ 少ない ）	・水煮 ・蒸し鶏
③ささみ	・脂肪が最も（ 多い ・ 少ない ） ・味がたんぱくで、（ あっさり ・ こってり ）している。	・フリッター ・茶碗蒸し
④てば	・コラーゲンが豊富 ＝ （ たくさん ・ 少ない ）	・からあげ ・煮込み料理 ・焼き鳥