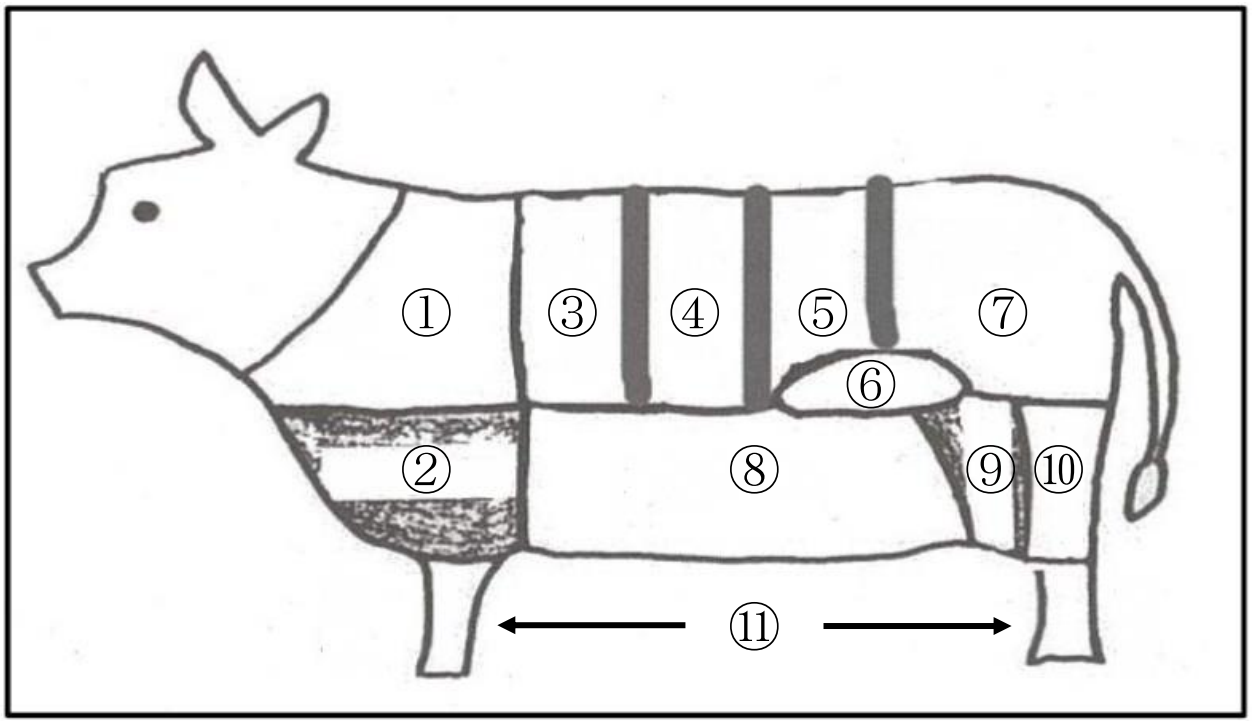
2.食材に関する知識

（1）肉類について

日本でよく食べる肉は、＿＿＿＿肉 ・ ＿＿＿＿肉 ・ ＿＿＿＿肉

＊牛肉（Beef／ビーフ）



牛肉の部位と特徴

部位	特徴	使うと良い料理
①かた	・やや（ かたい ・ やわらかい ） ・脂肪が（ 多い ・ 少ない ） ・赤身肉。 ・エキス分やコラーゲンが多い。	・煮込み料理 ・スープの原料
②かたばら	・赤身と脂肪が層になっている。 ・（ かたい ・ やわらかい ）	・煮込み料理
③肩ロース	・筋が、やや（ 多い ・ 少ない ） ・脂肪がちょうどいいくらいにある。 ・風味がいい。	・しゃぶしゃぶ ・スキヤキ ・焼き肉

④リブロース	・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・肉をそのまま味わう料理にいい。	・しゃぶしゃぶ ・スキヤキ ・ステーキ
⑤サーロイン	・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・肉質が最高！ ＝ とても良い。	・ステーキ ・ローストビーフ
⑥ヒレ	・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・（ かたい ・ やわらかい ） ・脂肪が（ 多い ・ 少ない ） ・揚げ物にいい。	・ビーフカツ ・ステーキ
⑦ランプ	・味に深みが（ ある ・ ない ） ・（ かたい ・ やわらかい ） ・赤身肉。 ・いろいろなメニューに利用できる。	・ステーキ ・ローストビーフ
⑧ともばら	・赤身と脂肪が層になっている。 ・きめが（ 細かい ・ 粗い ） ・霜降りになることが（ 多い ・ 少ない ） ・濃厚な味。＝ 味が（ 強い ・ 弱い ）	・シチュー ・カルビ焼き
⑨うちもも	・最も脂肪が（ 多い ・ 少ない ）	・ステーキ ・ローストビーフ ・焼き肉 ・煮込み料理
⑩そともも	・きめが、やや（ 細かい ・ 粗い ） ・脂肪が（ 多い ・ 少ない ） ・（ かたい ・ やわらかい ） ・うす切り、こま切れにして炒め物に良い。	・煮込み料理 ・炒め物
⑪すね	・筋が（ 多い ・ 少ない ） ・（ かたい ・ やわらかい ） ↓ ↓ ↓ ・長時間煮るとコラーゲンが出て （ かたく ・ やわらかく ）なる。	・シチュー ・カレー ・煮込み料理