

ホルモンの部位と栄養

牛



ミノ
牛には胃袋が4つあり、ミノは第一胃。たんばく質やミネラル類に富み、シロシロとした食感が特長。



ハラミ
横隔膜の両側にある筋肉で脂肪が多くて柔らかく、ビタミンB1が豊富。肉厚なので食べ応えも十分。



ショウチョウ(白モツ)
プルプルとした弾力に富む食感が印象的。甘味がありジュシーで味噌やトマトソースと相性抜群。

豚



レバー
肝臓は味わいが濃厚で炒め物や揚げ物に活躍。ビタミンや鉄を多く含み栄養に富んでいる。



ガツ
豚の胃にあたる部位。癖がないので様々な食材と合わせやすく、モツ煮込みにしてもおいしい。



ハツ
心臓にあたるハツは脂肪が少なくヘルシー。コリコリとした食感が癖になり、おつまみとしても着が進む。

部位ごとに異なる味わいと食感のこころ
実家近くに行きつけの焼き肉店が数軒あり、ホルモンには目がな

いという稲村さん。入念に下調べをしてから店を決め、「ハラミならこの店」と部位ごとに一押し店があるほどのホルモン通です。

「好きな部位は、ハラミ、レバー、ハツ、センマイ。トンソクは酢味噌で食べるのが好きです。部位ごとに味わいと食感が違うから飽きずに食べられちゃう。今日、オリジナルメニューを試食させてもらいホルモンアレンジ幅にびっくり

ています！」
健康的なアスリートボディの秘訣は食生活にも。
「筋肉を作る良質なたんばく質が豊富な肉やホルモンはよく食べます。金曜日は焼き肉の日と決めて家族で食べに行くほど。食べるときはカロリーを気にせずおいしくいただき、その分体を動かすように心掛けています。一方、できる限り糖質は控え、「とうものも、小・中学校時代は、朝食にチーズハンバーグと大盛り丼、給食はおかわりが当たり前。放課後、菓子パンとハンバーガーで小腹を満たした夕食もすっかり食べる。そんな食生活だったので(笑)。高校で食生活をリセットしたら7kg減量できました！」

「好きな部位は、ハラミ、レバー、ハツ、センマイ。トンソクは酢味噌で食べるのが好きです。部位ごとに味わいと食感が違うから飽きずに食べられちゃう。今日、オリジナルメニューを試食させてもらいホルモンアレンジ幅にびっくり

「すごく興味深いです。私は胃がもたれやすいので、牛ならミノ、ハチノス、センマイ、ギアラ。豚はガツがよさそうですね。食は健康な体作りの基本、ホルモンは欠かせません！」



り。『白モツドッグ』は噛むほどに白モツの甘さが広がり、味付けはシンプルなのに旨みが出す！『ハツのガーリックパセリチャーハン』は、臭みがなく独特な食感とガーリックが食欲をそそり後引くおいしさです」
ホルモンは栄養面を見ても優秀食材。部位ごとに様々な栄養を蓄え、レバーやハラミは鉄分など、女性にも嬉しい栄養素が豊富です。そして体の不調な部分を整えるには、それと同じ物を食べるという薬膳的な食べ方も一興。

神スイング

稲村 亜美の

ホルモンで



野球とホルモンをこよなく愛するタレントの稲村亜美さん。9年間磨いた投打の技とホルモン愛はどちらも本物!



稲村亜美さんの代名詞といえ、某自動車メーカーのウェブCMで披露した豪快なバッティンググフォーム。通称「神スイング」。その原点となる野球歴の始まりは小学1年生のとき。

話題の神スイングで人生が激変



稲村 亜美

1996年1月13日東京都出身。小・中学校の9年間野球に打ち込む。某自動車メーカーのウェブCMで披露した豪快なバッティングが「神スイング」として話題になる。現在、ハラエテイクス番組、CM出演など幅広く活躍中。

神スタイル!!



「兄二人の影響で野球チームに所属しました。失敗も喜びも分かち合える団体競技が性に合っているみたいで、チームプレーの面白さにハマり中学3年生までプレーしました。小学校では男子を差し置いてキャプテンを務めていたんですよ」

稲村さん曰く、「人生の分岐点になった」という話題のCMは、老若男女が街中で次々と野球のスーパースターを見せるといふもの。出演者はオーディションで選ばれ、稲村さんは応募者300名の難関を見事に突破。

ホルモンで叶える口福と美ボディ

CM出演以来、野球関連の仕事が増え、プロ野球の始球式で今度はパワフルなピッチングを披露。球速を伸ばすために影の努力を怠らず、「週に数回、パーソナルトレーニングで肩周りの三角筋、振りかぶるときに必要な背中の中背筋を鍛えています。もちろん、スタイル維持も意識して。理想の体型はハリウッドセレブ。長身としっかりとした骨格を活かし、見栄えのするボディラインを目指し

「緊張はしたけれど、9年間の野球経験が自信となり合格する気は満々でした。オーディション後も『これはいけるな』と手応えは十分！撮影では監督さんにホームランを打つ感覚で、と言われたのでダイナミックにスイングしました。ホームランの経験はないんですけどね(笑)。長身から繰り出される神スイングは、「非の打ちどころがない」と巨人軍の原辰徳監督から太鼓判を押されたほど。



ダイエット停滞期は、食べて脳の満足度を高め減量効率をUP。

白モツドッグ



●材料 ※2人分
ショウチョウ(牛).....200g
ドッグパン.....2個
千切りキャベツ.....20g
青ネギ小口切り.....大さじ1杯分
塩、コショウ、油、クチャップ.....各適量

- 下準備
ショウチョウを一口大に切って2~3分下茹でしておく。
- 作り方
①フライパンを熱しショウチョウを炒める。塩、コショウでしっかりと味付けをする。余分な脂を落とし中まで火を通す。
②キッチンペーパーでショウチョウを粗く刻む。
③ドッグパンに千切りキャベツ、2をはさみクチャップをかけて青ネギを散らす。

ハツのガーリックパセリチャーハン



●材料 ※2人分
豚ハツ.....100g
ご飯.....400g
ニンニク.....2片
パセリ.....1本
醤油.....小さじ1/2
バター.....小さじ1
油.....小さじ2
塩、コショウ.....各適量

- 下準備
ハツを半分ほどに切って血の塊や筋を取り除く。一口大に切り、粗塩でもんで水洗いする。冷水にさらし血と臭みを抜き、水気をよく拭いてから使う。
- 作り方
①ハツは1cm角に切り、塩、コショウで下味をつける。ニンニクは薄切り、パセリはみじん切りにする。
②フライパンに油とニンニクを入れて色づくまで炒める。ニンニクは取り出しておく。
③バターを足してハツ、ご飯の順に入れて炒める。塩小さじ1/4、コショウを振って鍋肌から醤油を加え、味を見て薄ければ塩で整える。全体が温ざったらパセリを加えて火を止める。
④器に盛り付けニンニクを散らす。

ナ イソウ 7月13日はもつ焼の日 11月7日はもつ鍋の日

提供:食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会 http://www.jlba.or.jp 後援:公益社団法人日本食肉協議会