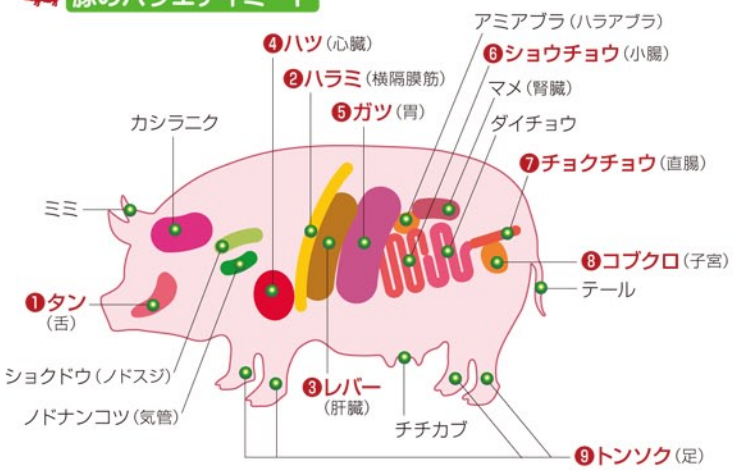
バラエティミートは
身近でヘルシーな
食材です

手に入りやすい部位の特長を知って、毎日の料理に賢く活用しましょう。

牛や豚のバラエティミート（内臓肉）は、「モツ」や「ホルモン」とも呼ばれています。最近は、外食店でのメニューはもちろん、スーパーで買って家で調理する機会も増えているはず。バラエティミートは、各部位にさまざまな栄養価や味わい・食感があります。低カロリーで美肌効果も期待できるため、ダイエットが気になる女性や育ち盛りのお子さんなどにも嬉しいお肉です。バラエティミートを食べ比べ、自分好みの部位を見つけてみませんか？
今回は、豚のバラエティミートの各部位についてご紹介しましょう。

豚のバラエティミート



❶ タン（舌） 221kcal（生）

煮込んでも焼いても燻製でも！

（栄養素）たんぱく質、ビタミン、ミネラル

豚の舌。根元は上タン。ミネラル豊富で歯ごたえがある。煮込んでタンシチューや牛タン風塩焼き、串焼き、燻製なども人気。

❷ ハラミ（横隔膜筋） 191kcal（生）

食べやすく、初心者にオススメ

（栄養素）○○○○○○

豚の横隔膜筋。やわらかく精肉に近い味わいで調理しやすい。そのままステーキや網焼き、シチューやカレーにも。

❸ レバー（肝臓） 128kcal（生）

ビタミンや鉄分豊富!貧血予防に

（栄養素）ビタミンA、B_1、B_2、鉄

豚の肝臓。ビタミン豊富で、濃厚な味。鮮度のよいものはタタキ風刺身に、そのほか香辛料入り煮込みや、炒め物、揚げ物で。

❹ ハツ（心臓） 135kcal（生）

ヘルシーおつまみにもピッタリ

（栄養素）ビタミンB_1、B_2、鉄

豚の心臓。脂肪が少なく、コリコリした食感。味噌などのタレ漬けや串焼き、炒め物、鉄板焼き、煮物にも。

❺ ガツ（胃） 121kcal（ゆで）

肉厚で食べごたえたっぷり

（栄養素）タンパク質、カルシウム、鉄

豚の胃。クセもなく食べやすい部位。煮込み、和え物、中華風サラダなど。他の部位と一緒にモツ煮込みに入れてもおいしい。

❻ ショウチョウ（小腸） 171kcal（ゆで）

モツ煮込みの代表的部位

（栄養素）カルシウム

豚の小腸。別名ヒモ。ダイチョウと共に「シロモツ」として売られていることもある。モツ煮込みなどにぴったり。

❼ チョクチョウ（直腸） 228kcal（生）

コシのある歯ごたえが人気

（栄養素）カルシウム

豚の直腸。別名テッポウ。歯ごたえがあり、煮込みに最適。また中華や洋風ソーセージの皮（ケーシーング）に利用されることもある。

❽ コブクロ（子宮） 70kcal（生）

やわらかくてローカロリー

（栄養素）たんぱく質

豚の子宮。やわらかく、あっさり淡泊な味。たんぱく質が多く、焼き物や和え物、味噌・醤油味で煮込んでもおいしい。

❾ トンソク（足） 230kcal（ゆで）

美肌! コラーゲンたっぷり

（栄養素）たんぱく質、カルシウム

豚の足。コラーゲン豊富。長時間煮込むとゼラチン質に変化してやわらかくなる。煮込み、蒸し物、焼き物。沖縄のティビチが有名。

Q&A Q 良く聞く「シロモツ」ってなに？

A 胃や腸など、色の白い部位を「牛シロモツ」「豚シロモツ」といいます。牛のミノ・センマイ・ギアラ・ショウチョウ・シマチョウ、豚のガツ・ショウチョウ・ダイチョウ・コブクロなど。モツ鍋、煮込み、炒め物に最適。

※食中毒を防止するためにも、バラエティミートは、中心部まで充分に加熱（75℃1分以上）してからお召し上がりください。
※エネルギー価は、「バラエティミート（畜産副生物）栄養成分データブック」より引用いたしました。表示は100g当たりのカロリーです。

平成22年度　食肉情報等普及・啓発事業　社団法人 日本畜産副産物協会（ホームページ/http:www.jlba.or.jp）　後援：社団法人 日本食肉協議会