

給食・食育だより 11月号

古く日本では四つ足の動物の肉を食べることは長い間タブーとなっていました。日本で牛肉が食べられるようになったのは明治に入ってからで、明治政府が食の近代化を目指してからです。肉がタンパク質源として定着したのは1960年代からです。その頃から和牛の肉質改良が盛んにおこなわれるようになりました。みなさんが美味しく和牛を食べられるのもこの肉質改良が進んだことによります。牛は体の部分により肉質が異なり、これを部位といいます。部位にはそれぞれ特徴があり、向く料理も変わってきます。

そこで、「牛肉の栄養は部位で変わるのか」についてみていきます。

部位別の特徴とエネルギー、タンパク質、脂質の一覧表を下記にまとめました。(ネックとすねの栄養価は成分表に記載がないので割愛)

【牛の部位別栄養価 100g中】

九つの部位	脂身つき 生		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	かた	ややかたい	286	17.7	22.3
2	かたロース	〃	411	13.8	37.4
3	リブロース	やわらかい	573	9.7	56.5
4	サーロイン	〃	498	11.7	47.5
5	ヒレ(赤肉 生)	〃	223	19.1	15.0
6	ばら	脂肪が多い	517	11.0	50.0
7	もも	たんぱく質が多い	259	19.2	18.7
8	そともも	〃	265	17.8	20.0
9	ランプ	やわらかい	347	15.1	29.9
	ネック	かたい	-	-	-
	すね	かたい	-	-	-

一覧表のように、部位により同じ和牛でも栄養価が違ってくるのがわかります。また、肉のかたさ、やわらかさは結合組織の量によって決まっています。

今回提供した、牛丼で使用した和牛の部位はリブロースです。リブロースはステーキや牛丼などの料理に向く部位になります。特徴は脂肪が美味しく高級部位と言われています。中でも結合組織が少なく柔らかい部位は背側になります。

ちょっと豆知識

スーパーで売っている牛肉の「こま切れ肉」と「切れ落とし肉」の意味を知っていますか？一般的に「こま切れ肉」はもも肉やバラ肉などの「不特定部位」の切れ端のことを言い、「切れ落とし肉」は「特定部位の肉の切れ端」のことを言います。違いを知っていると料理によって使い分けができて便利です。