

# 豚ロース

胸から腰にかけて背側の中央部分にある背骨を両側から支える筋肉(正式名を「背最长筋」)です。第4、第5本目の肋骨を境目にロースと肩ロースに分けられています。

豚ロースは筋肉といってもほとんど運動する事がなく、キメが細かくて柔らかさの中にもムッチリとした歯ごたえがあり、肉質はヒレに並ぶ最高峰とされています。肉の表面は旨みと風味がある上質な脂で覆われています。

## ●程よい脂身がロースのおいしさの秘訣

表面の脂身は香りよく風味があり、程よくつけておくことで赤身をやわらかく食べられる。

## ●肉にストレスを与えず、やんわり火を通す

火を通しすぎると、肉汁が出て硬く、パサパサになります。薄切りは、素早く火を通す。厚切りは、低温の火加減で、最小限の時間で火を通す。

## ●厚めのお肉は調理の15分前に常温で保存しておく

厚めのロースを調理する時は、冷蔵庫から出して15分ほど常温に戻しておくこと、ムラなく火が通る。

## 豚ロースをおいしく食べる調理法

# 極厚ロースを

## 低温でゆっくり揚げる

カツの中に肉汁を残す一枚200g、厚さ2cm。

## 「極厚豚ロースとんかつ用」

ロース芯の盤が大きいヒレ下を一枚200g、厚さ約2cmの極厚にスライスしました。ロースのとんかつは火を通しすぎるとパサパサとした食感になります。

これは、揚げるうちに肉汁がすべて出てしまっているためです。厚さ2cmの厚切りを低温でゆっくり揚げれば、驚くほど肉汁が残ったとんかつに仕上がります。



極厚豚ロースとんかつ用  
申込番号 **1917** ¥**930**(税込)  
内容量/400g(200g×2) 豚  
消費期限/冷蔵4日



## 「極厚とんかつ」が名物の農村料理の店もくもく 林店長に聞く

- 揚げ油はたっぷり!! (肉が隠れるくらいは最低必用です)
- 調理の15分ほど前には冷蔵庫から出しておく。
- 筋きりはしっかり!
- 衣つけは丁寧に!
- 低温の160℃ぐらいで約9分ほど。

【材料】  
極厚豚ロースとんかつ用  
卵、薄力粉、塩コショウ  
生パン粉(粗いほうが良い)



## かぶり

ロースの上につかる霜降り赤身と脂身の層。カタロースに近づくほど増え、かぶりのあるロース部分を「リブロース」と呼ぶ。



## ロース

ロースからバラにつながる部分、火の通りが遅いので、厚切りの場合、切込みを入れるとよい。



この先バラにつながる

## 筋

ロース芯を囲むように、筋が走っている。厚切りの場合、「筋切り」しておくこと、食感良く、縮みが防げる。特にロース足につながる(写真右)部分は念入りに。

## 脂

香りや風味のある上質な脂身。精肉工房では5ミリまで脂を削いで、ほどよく赤身に付けている。



## ロース芯

ロースの中心部分。きめ細かくやわらかい赤身。



①ロース芯の周りの筋を切る。(肉に対して垂直に包丁を入れる)赤丸のロース足は火が通りにくいので、数箇所包丁を入れる。



②塩こしょうで味をつける。  
③ふるいにかけた薄力粉を薄くまぶす。



④均一に溶かした卵をからめる。卵は混ぜすぎなければだまのもと、混ぜすぎるとサラサラでパン粉が付きにくいのでほどほどに。



⑤山に盛ったパン粉の上のせたら、肉を隠すように上からパン粉をかけ、肉を包み込むように両手でギュッとパン粉を定着させる。\*裏返したりコネコネしない!!



⑥160度に熱した油に入れ、弱火にする。(火の高さ1センチほど)

160度の目安...パン粉を入れると表面でシュワッと揚がり始めるくらいです。揚げすぎると失敗するので低温から徐々に試してください。



⑦「コンコン」と、雨がぼつぼつ降り出したような音がし始めたら肉汁が始め、肉の中心に火が通り始めた合図。



⑧「ザザザー」と、あげ上がりには本降りのような音がします。揚げ始めから約9分~9分30秒ほどもしくは、衣の揚げ色を目安にあげてください。



⑨揚げ上がったら、とんかつを立てて油を切り、アツアツのうちにお召上がりください。時間がたつと中の肉汁がしみ出てきます。



豚ローススライス  
申込番号 **2517** ¥**630**(税込)  
内容量/250g(約12枚) 豚  
消費期限/冷蔵4日



豚ロースしゃぶしゃぶ用  
申込番号 **2516** ¥**630**(税込) 申込番号 **4624** ¥**1,200**(税込)  
内容量/250g(約18枚) 内容量/500g(約36枚) 豚  
消費期限/冷蔵4日 消費期限/冷蔵4日



脂肪カット豚ローステキカツ用  
申込番号 **2532** ¥**580**(税込)  
内容量/180g(60g×3) 豚  
消費期限/冷蔵4日



豚ロースかたまり  
申込番号 **1961** ¥**930**(税込)  
内容量/400g 豚  
消費期限/冷蔵4日