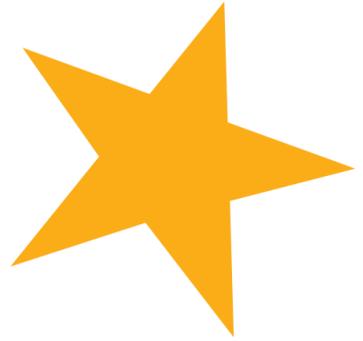


これだけ！ ホルモン



焼肉ホルモンの知識を手に入れたい！
いますぐホルモンを語りたい！

君に捧げる、

最強の肉談義！

ホルモン★もいしょう

これだけ！ホルモン☆

ホルモン★もいしょう

目次

第一章：これだけ！ホルモン部位図解

- ★ ホルモン部位図解 <牛> …………… 6
- ★ ホルモン部位図解 <豚> …………… 8
- ★ これでわかった「ハラミ」と「サガリ」 …………… 10
- ★ 牛の胃袋、徹底解説！
「ミノ」「ハチノス」「センマイ」「ギアラ」 …………… 16
- ★ 牛の心臓、徹底解説！ …………… 29
- ★ 「マルチョウ」伝家の宝刀肉 …………… 37

コラム：焼肉ホルモンの流儀 …………… 42

第二章：マニアな部位を極めよう！

- ★ 神秘のホルモン「チレ」と「網脂」 …………… 44
- ★ 「シビレ」は、どこにある？ …………… 50
- ★ これが「豚のどナンコツ」だ！ …………… 52

コラム：「牛」と「豚」のライフサイクル …………… 54

第三章：ホルモンの素朴な疑問

- ★ 「炭火七輪」と「ガスロースター」どっちがいいの？ …………… 56
- ★ 馬レバーは、なぜ生食できるのか？ …………… 68
- ★ ホルモンにも「匂」がある …………… 74

コラム：東日本は「豚」、西日本は「牛」 …………… 80

第四章：あれもホルモン！これもホルモン！

★ 日本には「ホルモン文化」がこんなにあった！ …………… 82

＜北海道＞ … 82 ＜東北＞ … 87 ＜関東＞ … 91

＜中部＞ … 96 ＜関西＞ … 100 ＜中国＞ … 104

＜四国＞ … 110 ＜九州＞ … 111 ＜沖縄＞ … 116

■ 豚肉なのに「やきとり」と呼ぶ食文化 …………… 83

■ 食肉市場の解体処理能力（東京・埼玉）比較 …………… 92

■ 馬の内臓を食べるのは「日本で6県」だけ？ …………… 97

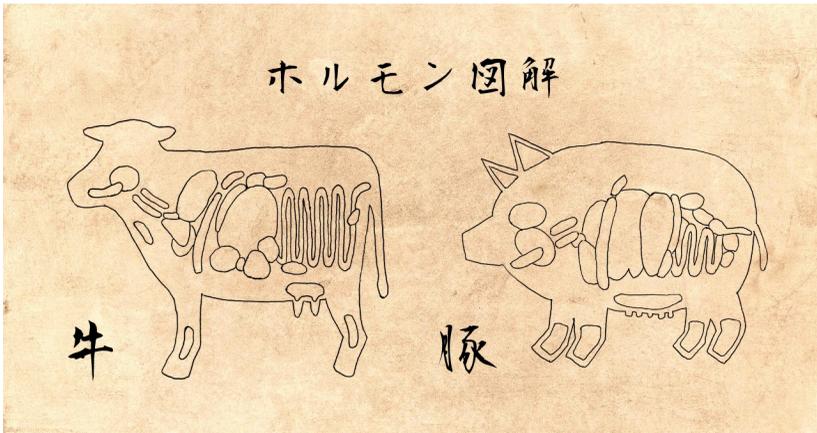
■ 「あぶらかす」という食文化 …………… 117

主な参考文献 …………… 119

<立ち読み サンプル>

第一章

これだけ！ホルモン部位図解

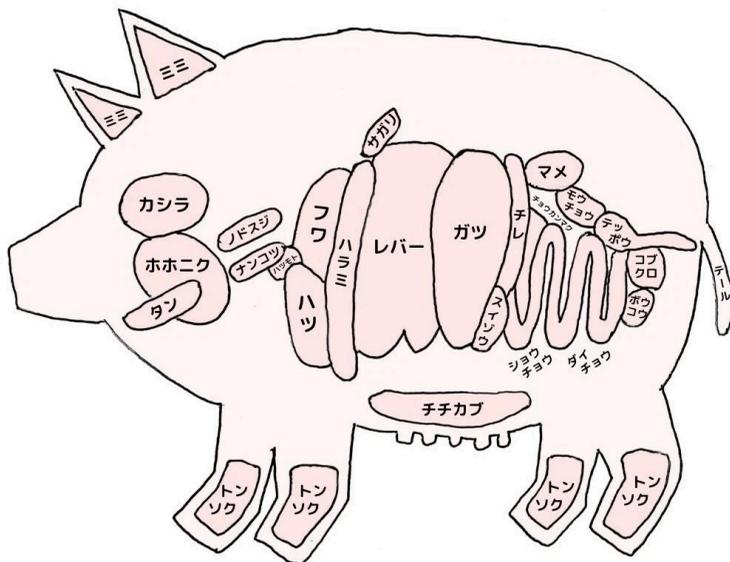


「木を見て森を見ず、ホルモンを見て内臓を見ず」

牛ホルモン：35種類

| | |
|-----------------|-----------------|
| タン（牛舌） | ミノ（牛第一胃） |
| アゴ肉（牛下顎筋） | ミノサンド（牛第一胃・脂付き） |
| ツラミ、ホホニク（牛頬肉） | ハチノス（牛第二胃） |
| ノドスジ（牛喉筋、牛食道） | ヤン、サザエ（牛第二胃のコブ） |
| ノドブエ（牛喉頭蓋） | センマイ（牛第三胃） |
| ウルテ（牛喉気管） | ギアラ（牛第四胃） |
| セセリ（牛首肉） | スイゾウ、グレンス（牛臍臓） |
| シビレ、リードヴォー（牛胸腺） | マメ（牛腎臓） |
| ハツモト（牛大動脈） | コブチャン（牛小腸・丸取り） |
| ハツ（牛心臓） | マルチョウ（牛小腸） |
| 赤コリ（牛心臓弁） | シマチョウ（牛大腸） |
| フワ（牛肺） | モウチョウ（牛盲腸） |
| レバー（牛肝臓） | テッポウ（牛直腸） |
| ハラミ（牛横隔膜） | コブクロ（牛子宮） |
| サガリ（牛横隔膜） | チチカブ（牛乳房） |
| 白スジ、ハラミスジ（牛白筋） | テール（牛尾） |
| タチギモ・チレ（牛脾臓） | アキレス（牛腱） |
| | サオ（牛陰茎）※オスのみ |

ホルモン部位図解 <豚>



豚ホルモン：37種類

| | |
|-------------------------|-----------------|
| タン（豚舌） | スイゾウ（豚脾臓） |
| タンシタ（豚舌下） | マメ（豚腎臓） |
| ブレンズ（豚脳） | チョウカンマク（豚腸間膜） |
| コメカミ、カシラ（豚頭肉） | ショウチョウ（豚小腸） |
| ホホニク、ツラミ、面脂 （豚顔肉） | キクアブラ（豚小腸脂） |
| ノドスジ（豚食道） | シロ（豚大腸） |
| ノドブエ （豚喉頭蓋、豚舌軟骨、上軟骨） | テッポウ（豚直腸） |
| ドーナツ（豚喉元） | シロコロ（豚直腸・丸筒） |
| ナンコツ（豚喉軟骨） | モウチョウ（豚盲腸） |
| ハツモト（豚動脈） | ボウコウ（豚膀胱） |
| フワ（豚肺） | コブクロ（豚子宮） |
| ハツ（豚心臓） | コブクロ・ホソ（卵管） |
| ハラミ（豚横隔膜） | コブクロ・モト（子宮頸部） |
| サガリ（豚横隔膜） | チチカブ、オッパイ（豚乳房） |
| レバー（豚肝臓） | ミミ（豚耳） |
| ガツ（豚胃） | トンソク（豚足） |
| タチギモ、チレ（豚脾臓） | テール（豚尾） |
| 網脂（豚大網） | ホーデン（豚睾丸） ※オスのみ |
| | キンツル（尿管） ※オスのみ |

★ 牛の胃袋、徹底解説！

「ミノ」「ハチノス」「センマイ」「ギアラ」
牛の胃袋を制する者が、ホルモンを制す！

牛には胃が「4つ」ある

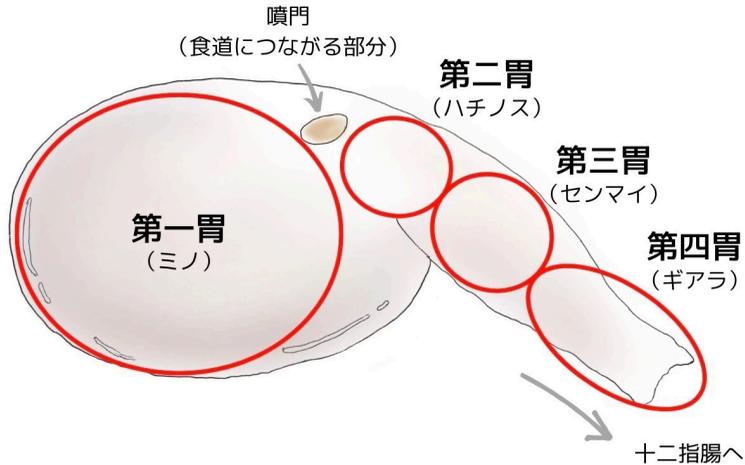
牛の胃は、ホルモンでいう「ミノ（第一胃）」「ハチノス（第二胃）」「センマイ（第三胃）」「ギアラ（第四胃）」の4つで構成される。



大きな胃袋があって、その中で部屋が4つに分かれている、と考えるとわかりやすいだろう。

牛の胃袋全体は、プルンとした巨大な塊だ。

牛の胃袋全体図



第一胃は、家庭の浴槽ぐらいの大きさで、約150リットルもの大容量。なんと、お腹の4分の3を占める大きさだ。その横に、第二胃から第四胃までの部屋が通路のようにつながっているイメージだ。

4つの胃の役割

胃が4つあるといっても、人間と同じような胃として機能しているのは「ギアラ（第四胃）」だけ。

残りの3つは、食道が変形して進化したものだ。

口から入ってきた食べ物は、

- ① 第一胃「ミノ」に住んでいる微生物で発酵
食べ物をもう一回すりつぶすために、
- ② 第二胃「ハチノス」のポンプ機能で、口まで戻す
- ③ 第三胃「センマイ」のヒダヒダで選別し、さらに細かく砕いて
(大きいものは第二胃に戻してやり直し)
- ④ 第四胃「ギアラ」の胃液で、最終的に消化（人間の胃と同じ）

という流れで、処理される。

胃が4つある「反芻動物」

牛のように胃が4つある動物のことを「反芻動物」と呼ぶ。

牛のほかに、羊・山羊・鹿・キリン・ラクダも、反芻動物の仲間だ。

反芻とは、草のような食物繊維の消化を助けるために、胃の中のものを再び口に戻してゆっくりかみ砕き、また飲み込む行為のこと。牛さんは、いつも口をモグモグさせているが、なんと1日10時間近くも反芻を行っているそうだ。

反芻動物の進化

大昔の野生の牛は、強い肉食動物に食べられてしまう動物だった。エサである草は、見通しの良い危険な場所に生えている。そこで、弱かった牛は、肉食動物がいない時に、すばやく大量に胃の中に収めておき、安全な場所に移動して、吐き戻してゆっくり消化できるように進化した、ということだ。

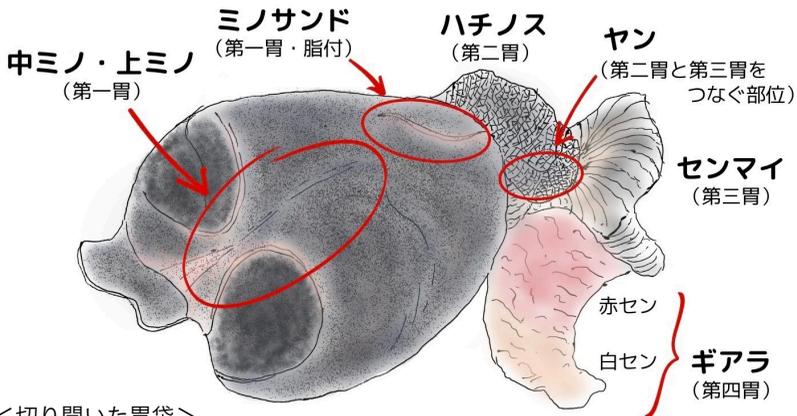
確かに、鹿などの反芻動物は、ライオンやチーターに襲われているイメージがある。捕食される動物として、食道の一部が胃の役割を持つように進化していったのかもしれない。

◎ 第一胃（ミノ）

第一胃「ミノ」は、本来、真っ黒だ。

内壁には、たくさんの^{じゅうもう}「絨毛」がついていて、黒いカーペットのようになっている。どことなく黒いボアフリースにも似ている。

その皮をむいて、キレイに洗ってはじめて、焼肉店で提供されるピンク色の「ミノ」になるのだ。



第一胃だけでもかなりの大きさだが、この大きなミノから、肉厚部分の「中ミノ」「上ミノ」、脂がついた「ミノサンド」が取れる。残りの部分は「並ミノ」になるが、それ以外の薄い部分は、捨てられてしまう。

中ミノ・上ミノ

前のイラストにある、パンツのような形をした部分の周辺から「中ミノ」や「上ミノ」が取れる。

「中ミノ」は、まだ若い牛から取ったものを指し、成長した牛から取ったものは、大きく肉厚な「上ミノ」になるそうだ。



ミノサンド

「ミノサンド」は、ミノの肉の間に脂身がはさまっている部分。牛一頭から0.5～1kgしか取れない希少部位だ。シャキシャキしたミノの食感と、ジューシーな脂が楽しめる。



「ミノサンド」は、ガスロースターならスライスした薄切りでカリッと焼いて。炭火七輪なら大きめのブロック切りで、豪快に食べよう。凝縮された脂の旨味を存分に楽しむ「塩」で食べるのがオススメだ。



<立ち読み サンプル>

牛の胃袋は山脈だ！

ミノ（牛第一胃）の英語名は「マウンテンチェーン・トライプ」。
マウンテンチェーン（mountain chain）は山脈で、トライプ（tripe）
は牛の胃袋の意味。分厚い部分があったり、脂の層があったり、でこぼ
こした牛の胃袋は、まさに山脈だ！

◎ 第二胃（ハチノス）

「ハチノス」も、第一胃と同様、もとは黒い。細かい蜂の巣模様の部分
にまで、黒い薄皮がついている。その皮をむいて、この美しいベージュ
色のハチノスがあらわれるのだ。



黒い薄皮は、臭いやクセが強いため、きれいに取り除く。この皮むき処理は簡単ではない。お肉屋さんのていねいな下処理があってこそ、おいしいハチノスが食べられるのだ。

ちなみに、同じ反芻動物の羊も胃が4つで第二胃がある。小ぶりだが、ちゃんと蜂の巣模様をした「ハチノス」を持っている。外見や体の大きさが違って、内臓のつくりは共通だ。中国料理などで、羊ホルモンを食べる機会があれば、ぜひ観察してほしい。

ヤン（サザエ）

「ヤン」とは、牛のハチノス（第二胃）とセンマイ（第三胃）をつなぐ部位。その見た目から「サザエ」とも呼ばれる。ハチノスについているコブという意味で「ハチカブ（ハチコブ）」という別名もある。



黒い部分には「センマイ」にもついている猫の舌のようなトゲトゲ部分や「ハチノス」に似た部分もある。ちょうどこの2つをつなぐ部位なので、それぞれの要素を持ち合わせている。一頭からわずかししか取れない希少部位だ。



「サザエ」と呼ばれている通り、シャキシャキとした貝のような歯切れの良い食感と、貝類に似たような旨味がある。塩で焼いてレモン汁で食べると、本当にサザエを食べているような味わいだ。あっさりした嗜好みのホルモン。見かけたときは、ぜひ食べてみてほしい。

<立ち読み サンプル>

◎ 第三胃（センマイ）

「センマイ」は、もっとも不可解な食べ物だ。味があるのか・ないのか、よくわからない。そして、クラゲや海藻を思わせるような、ゴワゴワ、シュワシュワした不思議な食感。この「世界にひとつしかない食感」を楽しむためのホルモンなのだ。



「センマイ」には、鉄分がとても多く含まれている。牛内臓のなかでは、レバーを超える鉄分量だ。しかも、脂質が少なくヘルシー。湯引きした「センマイ刺し」は、イチオシのおつまみだ。

<鉄分が多い主なホルモン>

- ・豚レバー（肝臓）13.0mg
 - ・牛センマイ（第三胃）6.8mg
 - ・牛マメ（腎臓）4.5mg
 - ・牛レバー（肝臓）4.0mg
- ※可食部100gあたり

<立ち読み サンプル>

「センマイ」の語源

「センマイ」と呼ばれる由来は、千枚のヒダがあるような形だから。でも実際のところは、150枚程度のようなのだ。

地域によっては、触り心地や独特の匂いから「雑巾」と呼ばれることもある。これもちょっと納得だ。ハチノスと同様、やはり黒い部分には臭いやクセがある。下処理の際には、雑巾のように洗って、しぼるように水を切る。

センマイの英語名は「Book Tripe（本の胃袋）」。黒く、大きく、薄いヒダは、まるで雑誌みたいだ。大きなページをめくるように、切り取っていく。「本の胃袋」とは、とても的を射た表現だ。

◎ 第四胃（ギアラ）

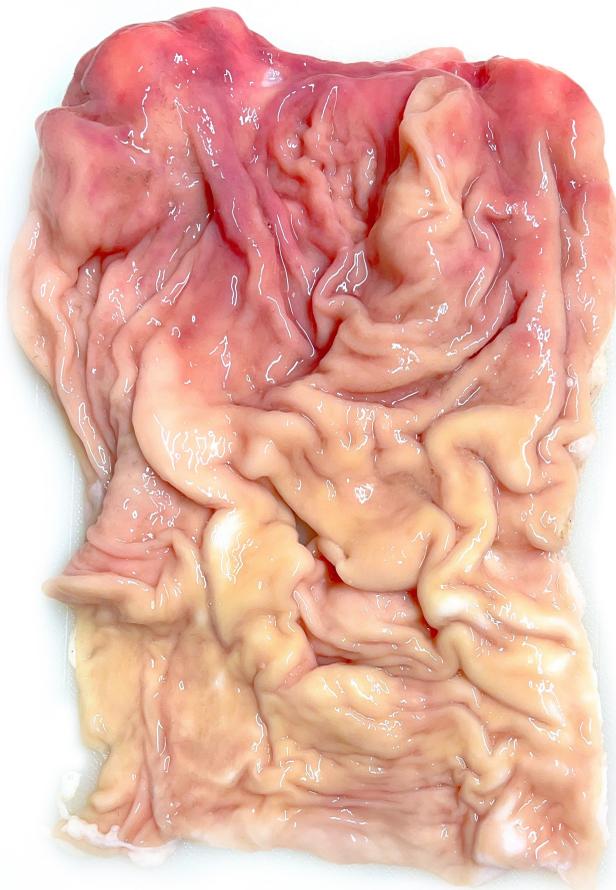
「ギアラ」は、4つの胃のなかで、唯一、人間と同じような胃の機能をしている。胃袋のメイン機能でもあるだけに、濃厚な旨味と程よい脂。噛めば噛むほど味が出る、絶品のホルモン部位だ。



<立ち読み サンプル>

「赤セン」と「白セン」

ギアラは、赤い部分と白い部分がグラデーションのようになっている。第三胃のセンマイに近い部分は赤く「赤セン（赤センマイ）」と呼ばれる。ギアラの下側、十二指腸に近い白い部分は「白セン」「下ギアラ」などと呼ばれ、肉厚で、特に脂が乗っている。適度な歯ごたえと濃厚なうまみの両方が楽しめる最高の部位だ。



「ギアラ」の語源

「ギアラ」という名前の由来は諸説ある。

ひとつは、かつて米軍基地で働いていた人が報酬「ギャラ（ギランティ）」としてもらっていたという説。もうひとつは、胃でありながらも腸のような働きをすることから、偽の腹という意味の「偽腹（ぎばら）」が、なまったとする説がある。

ギアラの英語名は「Reed Tripe」。Reedとは、^{あし}葦や^{わら}藁、つまり干し草のことを指していると思うが、そう名付けられた由来も気になる。なぜなら、新鮮なギアラをシンプルに塩だけで食べると、鼻から抜けたときの香りに、草っぽさを感じるからだ。得も言われぬ、魅惑的な風味。約150リットルもある第一胃いっぱい食べた草が、せっせと分解されて、第四胃のギアラまで運ばれたどり着く。その道のりが見えてくるような風味なのだ。

木を見て森を見ず、ホルモンを見て内臓を見ず

「ミノ」「ハチノス」「センマイ」「ギアラ」。

なんとなく食べていた牛の胃袋ホルモンも、全体像を知ると、見方も変わってくる。それぞれの役割を思い出しながら食べると、また違った味わい方ができるだろう。お皿の上のホルモンは、実はこんなに壮大で、複雑なつくりをしているのだ。

— 木を見て森を見ず、ホルモンを見て内臓を見ず —

内臓肉を探究すると、焼肉ホルモンは楽しくなるぞ！

続きは本編で
お楽しみください！



これだけ！ホルモン☆