

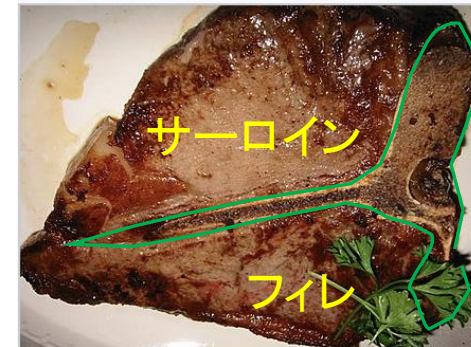
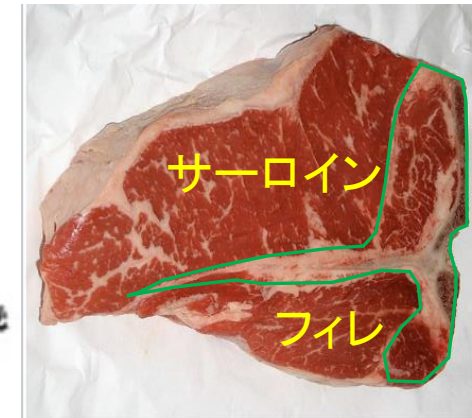
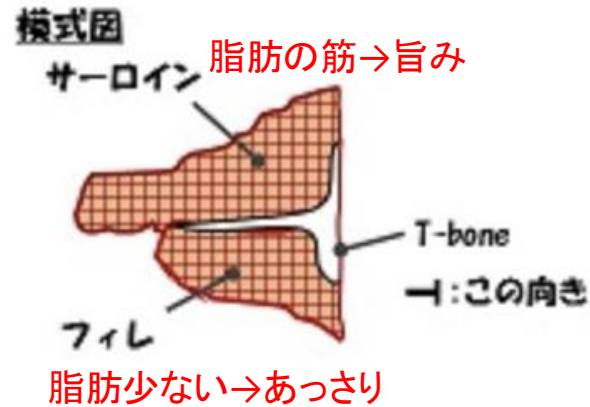
T-ボーン

焼く前

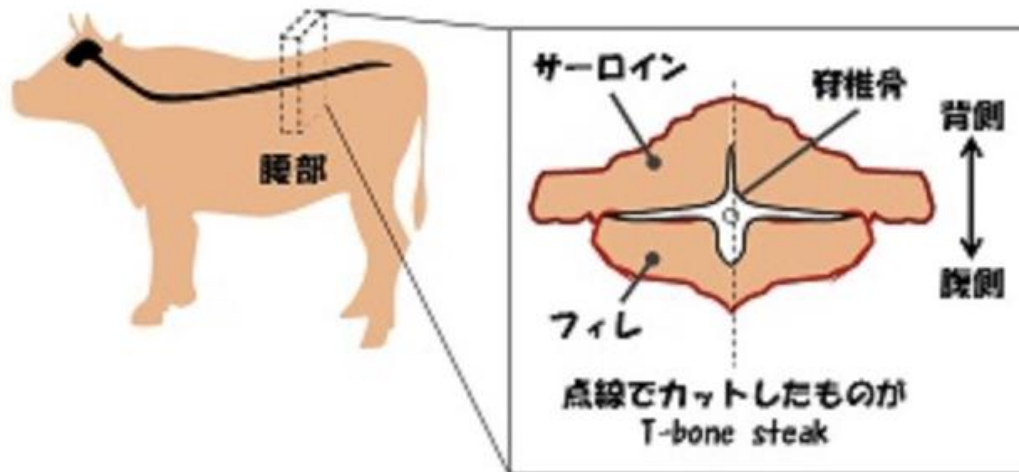
焼いた後



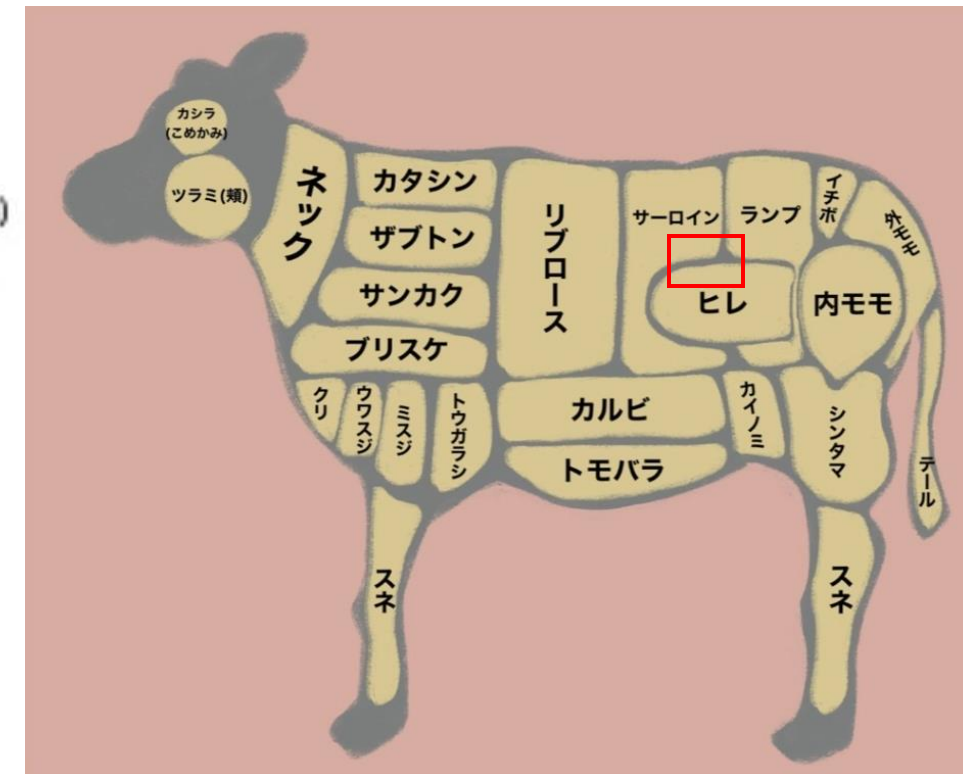
点線が骨 (T-bone) の部分

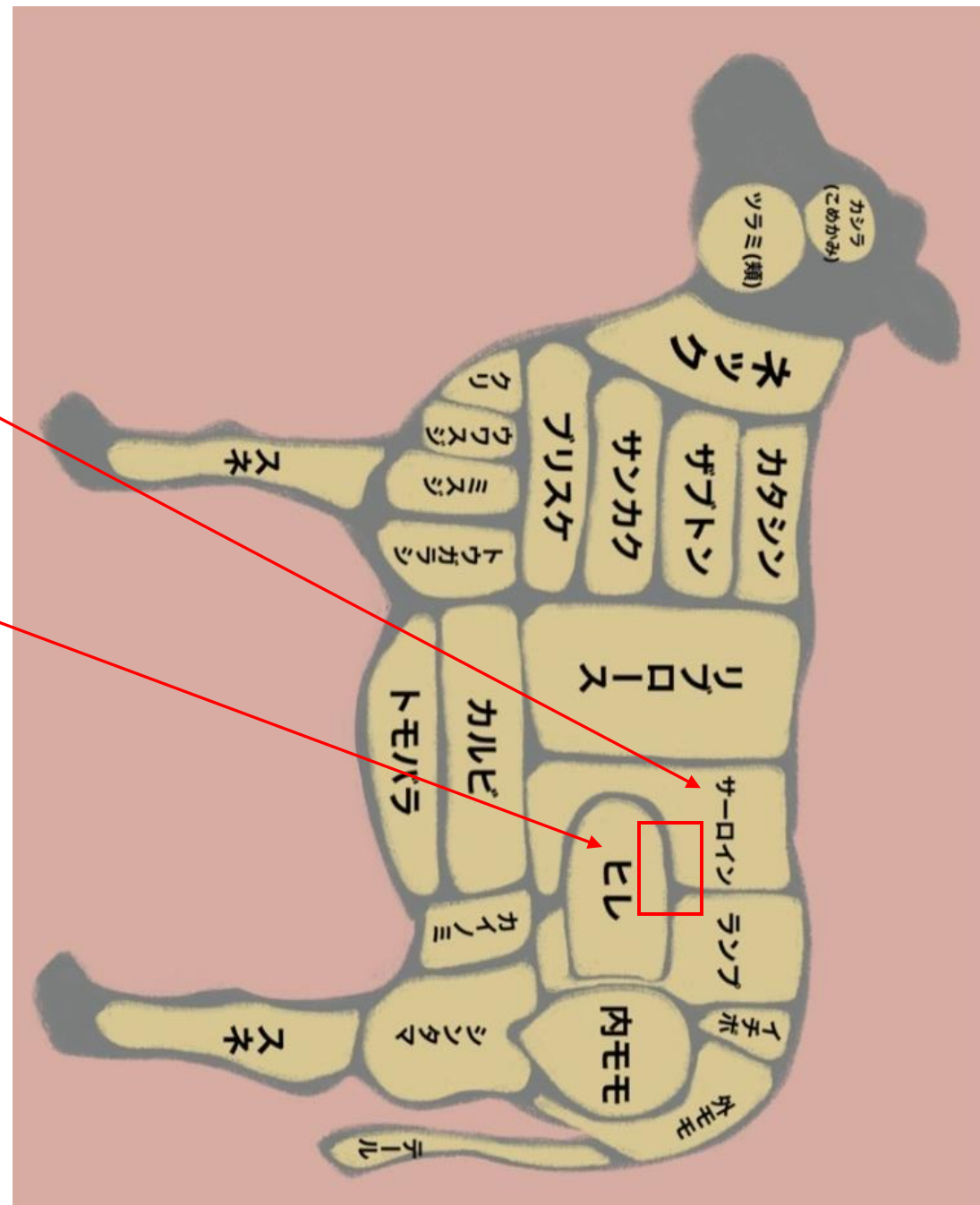
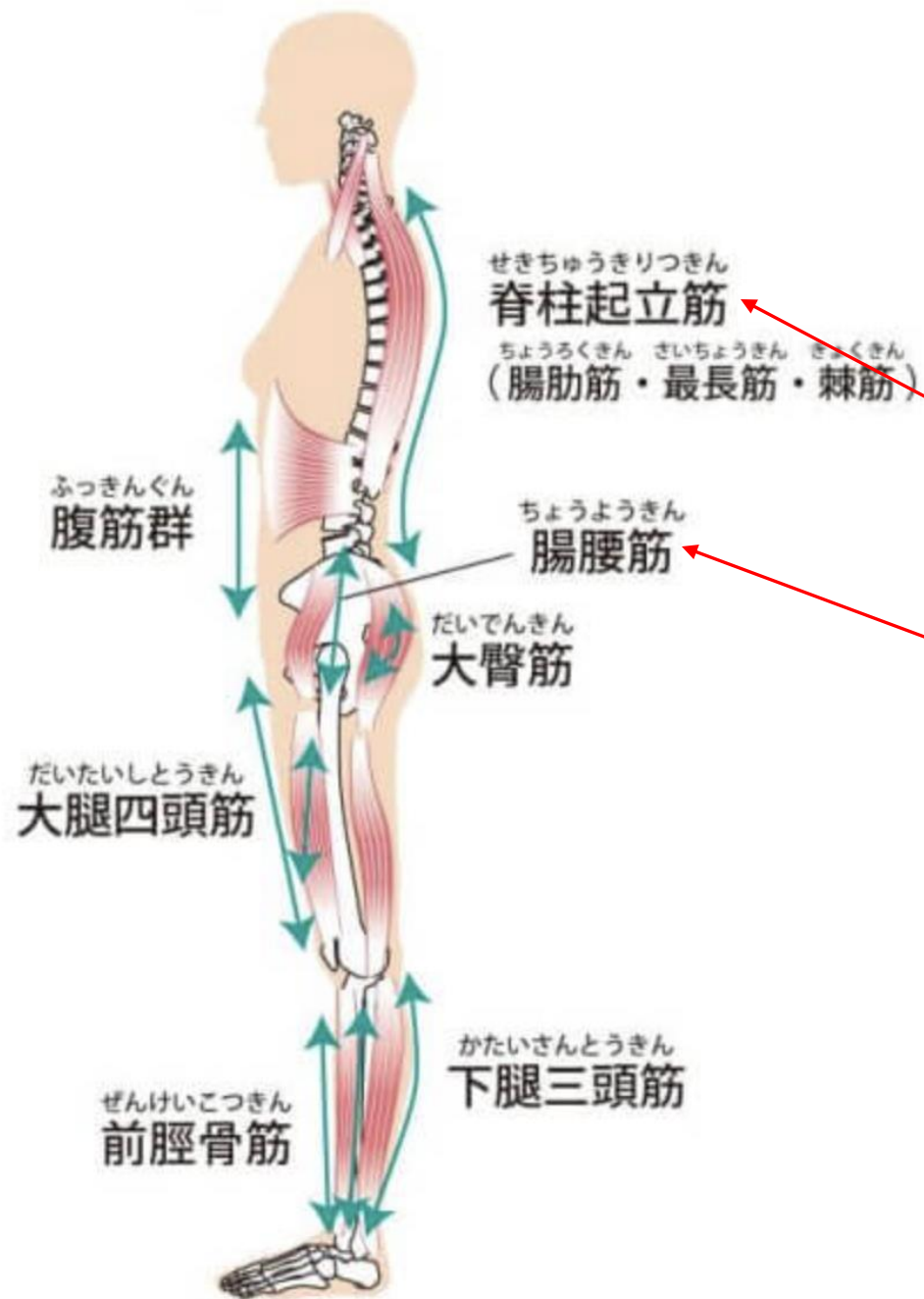


牛のどの部分?



T-boneの横棒の尖っている方がサーロイン、丸みを帯びている方がフィレ!!

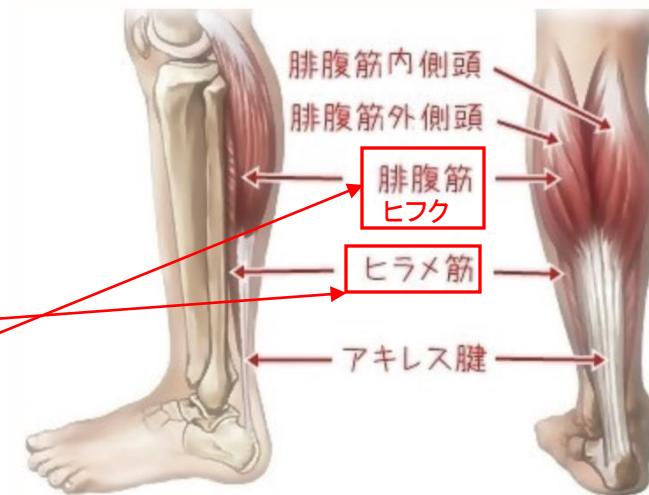
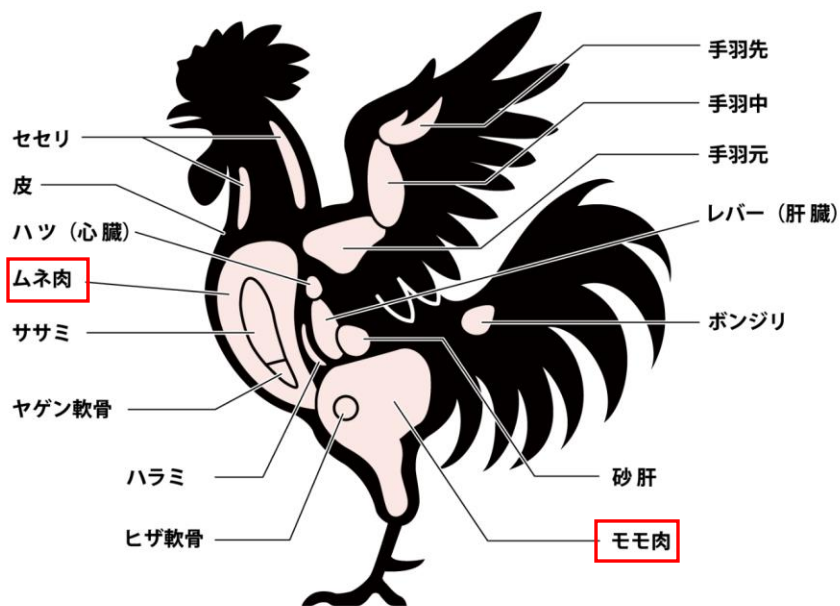
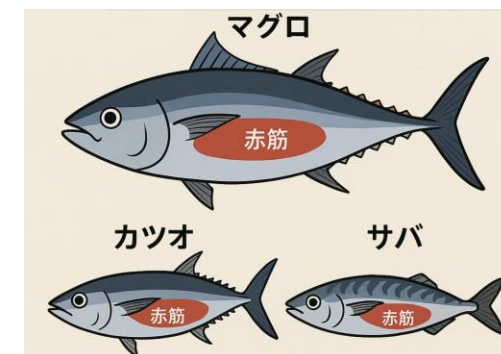




赤筋(持久力、遅筋)
白筋(瞬発力、速筋)



	赤身魚	白身魚
代表的な魚	マグロ、カツオ、ブリ、イワシ、アジ、サバ、シイラ、サンマなど	ヒラメ、カレイ、タイ、メバル、タラ、フグ、サケ、タチウオ、スズキなど
生態	回遊性が多い	底棲性・定着性が多い
必要とされる能力	持続力	瞬発力
多い筋肉	遅筋(ちきん) / 赤筋	速筋(そっきん) / 白筋



注意→ヒラメ筋が持久力
腓腹筋が瞬発力