## T-ボーン

T-bone steak

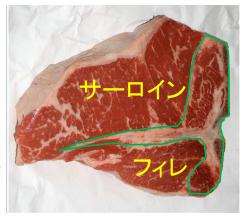


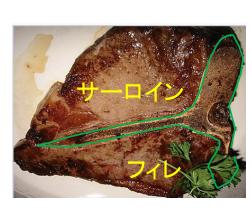
点線が骨 (T-bone) の部分

## 模式团 #−ロイン脂肪の筋→旨み -bone 一:この向き フィレ 脂肪少ない→あっさり

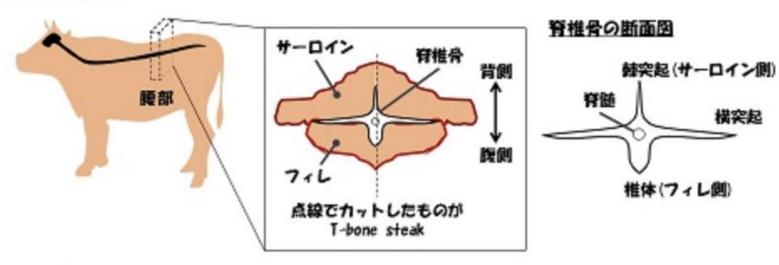
焼く前



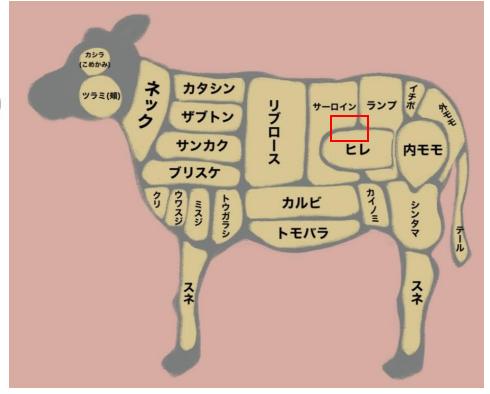




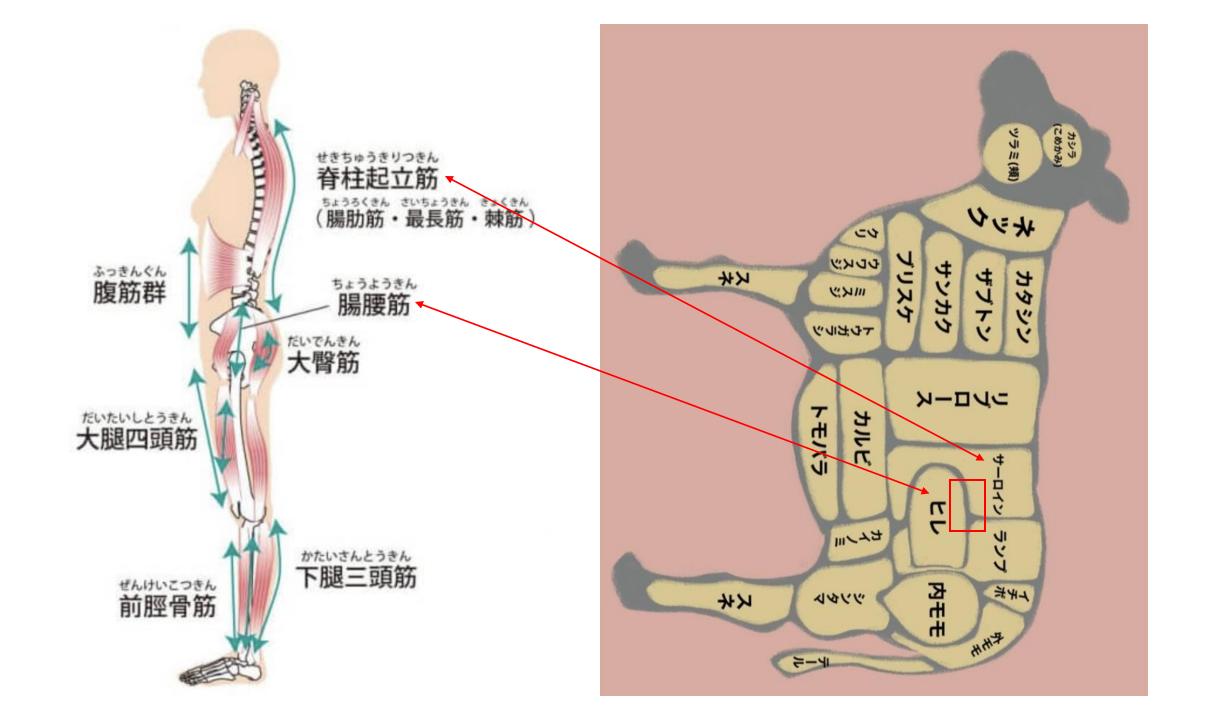
牛のどの部分?



T-boneの模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!!



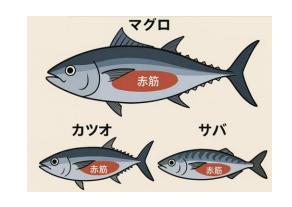
出典: http://nylife2013to2015.blog.fc2.com/blog-entry-189.html



## 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・定置性が多い
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



腓腹筋が瞬発力

