

한우고기, 부위 특성 따라 골라

추석 상차림 더욱 풍성하게

농촌진흥청에서는 소비자들이 한우를 보다 다양하게 즐길 수 있도록 한우 1등급급 32개 부위(한우고기는 크게 10개 부위, 작게는 39개 부위로 나눌 수 있는데, 39개 소분할 부위 중 양이 매우 적거나 겹치는 7개 부위는 제외)의 육질과 영양을 분석한 자료를 발표했다. 부위마다 고유의 특징이 있다. 각 부위별 영양과 용도를 고려해 한우고기를 구매한다면 다가오는 추석 상차림을 더욱 풍성하게 즐길 수 있을 것이다.

국립축산과학원 축산물이용과 김진형 063-238-7375, 국립농업과학원 식생활영양과 최용민 063-238-3561

영양 많은 부위



필수아미노산 풍부한 몽치사태



철이 풍부한 토시살



필수지방산이 풍부한 차돌박이

◦ **몽치사태, 우둔살** : 필수아미노산 함량이 높았다.

- 필수아미노산 함량 : 몽치사태 11,218mg/100g, 우둔살 11,028mg/100g, 앞사태 11,022mg/100g

◦ **토시살, 치마살** : 여성과 어린이에 좋은 철과 아연이 많음.

- 철 함량 : 토시살 3.21mg/100g, 설깃머리살 3.21mg/100g, 보섭살 2.99mg/100g

- 아연 함량 : 치마살 6.71mg/100g

◦ **참갈비, 차돌박이** : 필수지방산이 많이 든 것으로 조사되었다.

- 필수지방산 : 참갈비 0.66g/100g, 차돌박이 0.64g/100g

맛있는 부위



구이용으로 맛있는 본갈비



구이용으로 맛있는 엽진살



열량이 가장 낮은 흥두깨살

- 구이용 맛 평가에서는 본갈비, 업진살, 살치살 순으로 맛 점수가 높았다. 소는 13개 갈비뼈가 있는데, 이 가운데 본갈비는 제1 갈비뼈에서 제5 갈비뼈를 분리 정형한 부위이다.

열량 낮은 부위

- 뒷다리 안쪽 살인 홍두깨살의 열량은 100g당 136kcal로, 조사한 32개 부위 중 가장 열량이 낮았다. 앞사태와 멍치사태가 137kcal로 뒤를 이었다.

명절 맞춤 부위



산적용 앞다리살

꼬치용 설깃살

찜용 참갈비

탕용 양지머리

- **산적** : 지방 함량이 적고 부드러운 앞다리살과 우둔살이 좋다.
- **꼬치** : 고기 조직이 단단하여 조리용도에 적합한 홍두깨살과 설깃살을 추천한다.
- **찜용 갈비** : 본갈비나 꽃갈비보다 조리 후 감량이 적은 부위인 참갈비가 좋다. (본갈비와 꽃갈비는 구이용 임)
- **탕** : 근막(근육막)이 많아 감칠맛이 좋은 양지머리, 앞사태, 뒷사태를 고른다.

참고자료

농사로 홈페이지 > 생활문화 > 음식 > 축산물이용정보 > 고기 부위별 특성 { 한우 부위별 특성 }

대분할 부위 명칭과 소분할 부위 명칭

안심	등심	채끝	목심	앞다리	우둔	설도	양지	사태	갈비
안심살	윗등심살 꽃등심살 아래등심살 살치살	채끝살	목심살	꾸리살 부채살 앞다리살 갈비덧살 부채뿔개살	우둔살 홍두깨살	보섭살 설깃살 설깃머리살 도가니살 삼각살	양지머리 차돌박이 업진살 업진안살 치마양지 치마살 앞치마살	앞사태 뒷사태 멍치사태 아롱사태 상박살	본갈비 꽃갈비 참갈비 갈비살 마구리 토시살 안창살 제비추리

 업진안살, 치마양지, 아롱사태, 갈비살, 마구리, 안창살, 제비추리 7개 부위를 제외한 32개 부위의 육질과 영양 특성을 분석함