

# 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



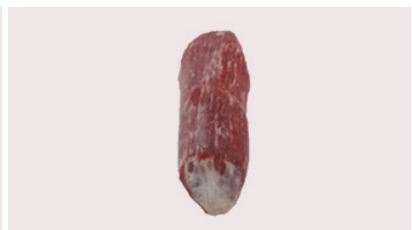
### 맛있는 부위



구이용으로 맛있는 본갈비



구이용으로 맛있는 업진살



열량이 가장 낮은 홍두깨살

- 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 뭉치사태가 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<br>꽃등심살<br>아래등심살<br>살치살 | 채끝살 | 목심살 | 꾸리살<br>부채살<br>앞다리살<br>갈비덧살<br>부채뿔개살 | 우둔살<br>홍두깨살 | 보섭살<br>설깃살<br>설깃머리살<br>도가니살<br>삼각살 | 양지머리<br>차돌박이<br>업진살<br>업진안살<br>치마양지<br>치마살<br>앞치마살 | 앞사태<br>뒷사태<br>뭉치사태<br>아롱사태<br>상박살 | 본갈비<br>꽃갈비<br>참갈비<br>갈비살<br>마구리<br>토시살<br>안창살<br>제비추리 |

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