



購入時のポイント



① 表面
肉の表面に弾力がある

② 色
瑞々しくきれいなピンク色
鮮度が落ちると色が鈍く黄
色くなりハリが無くなる

③ 毛穴
皮の色が黄色で毛穴が
盛り上がり、白くなっている
ものは古い

④ ドリップ
ドリップ(赤い汁)が出ていない

食品の鮮度
く食べ物の旬をお教えします

鶏肉

鶏肉の部位と特徴

① むね肉

文字通り胸の部分の肉。脂が少ない白身で、高タンパク質で低カロリー。臭みもなく、さまざまな料理に使いやすい。

② さやみ

むね肉の一部で、肋骨に沿って付いている部分。脂が少なく、風味は淡白。火を通しすぎるとバサバサになってしまう。

③ もも肉

足の付け根の部分。脂肪の多い赤身肉で、コクがあって歯ごたえも良い。焼いても煮てもおいしく食べられる。

④ 手羽元

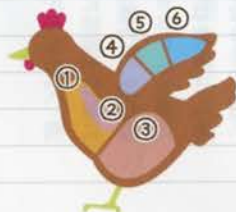
羽の根元の部分。コクのある味わいの特徴で、から揚げのほか、煮込み料理に使ってもだしがよく出るので旨みが増す。

⑤ 手羽中

手羽先の先端部分を取り除いた部分。運動する部位なので肉質は引き締まっており、旨みも強い。開いて串焼きにすることも。

⑥ 手羽先

羽の先頭の尖った部分。セラチン質と脂肪が多く、肉は少ない。から揚げや煮込みに使われるほか、だしとしても使われる。



鶏肉のタンパク質は良質で、ビタミン・ミネラル(ビタミンKとセレンの成分が多い)を豊富に含む食品です。肉質が軟らかく、味も淡白で他の食材との相性が良く、煮る・焼く・揚げるなどのさまざまな調理法が可能です。和風・洋風・中華風を問わずさまざまな料理に使われ、病人食、高齢者食、離乳食など幅広く利用出来る優れた食材です。



佐藤和美

市販されている鶏肉には「ブロイラー」と呼ばれる食用若鶏、厳密な規定は無いものの鶏の種類、餌料、飼育方法などを工夫した「銘柄鶏」、JAS(日本農林規格)で定義がはっきりと決められた地鶏があります。流通しているもの大半がブロイラーか銘柄鶏です。ぶた肉や牛肉に比べ鶏肉の保存期間は短く、冷蔵庫保存で2日間、ひき肉や内臓は当日に調理します。すぐに食べない場合は、冷凍保存をした方が良いでしょう。

外食や飲み屋のおつまみなどは、唐揚げや焼き鳥などが定番ですが、エネルギーが高めで塩分も過剰になりがちです。鍋料理ですと鶏の旨みが引き出される上に、野菜、きのこ、こんにやくなどの具材から食物繊維もたっぷり摂れます。ボン酢などいただくと減塩にもなり、生活習慣病の方にはお勧めの料理です。

鶏肉料理はさまざまな種類がありますが、次のページでは「丸鶏」「手羽先」を使ったレシピをご紹介します。

鶏肉の保存方法

<冷蔵保存のコツ>

- ・冷蔵する前に肉からのドリップを拭き取ります。
- ・ラップで包んでジッパー付の保存バッグに入れ、なるべく空気を抜いて密閉し保存をします。
- ・料理に合わせて醤油や味噌で下味をつけたり、料理酒やワインに漬けておきます。
- ・茹でる、蒸すなど加熱をした後保存をします。

<冷凍保存のコツ>

- ・むね肉、もも肉はトレーから出して表面の水気を拭き取り、適当な大きさに切ってラップで包んで、金属のトレーに並べて急速に冷凍後、ジッパー付の保存バッグに入れ、空気を抜いて密閉保存をします。
- ・下味をつける、料理酒やワインに漬ける、加熱をするなどして冷凍し、密閉保存をします。

※保存期間は生のままの冷凍保存で2~3週間、下味、加熱した場合は3~4週間。解凍する場合はラップに包んだまま冷蔵庫で解凍するか、電子レンジで解凍することをお勧めします。

鶏肉を使ったレシピ

サムゲタン 参鶏湯



<材料5人分>

鶏 1羽(手羽先 15本(1人3本)でも代用可)、参鶏湯用漢方材料1袋、なつめ 10個、松の実 10g、くこの実 10g、もち米 30g、たまねぎ大 6個、ねぎ 1本、にんにく 2片、生姜 1/2片、水 1000ml、だし昆布 10cm、塩 適宜、こしょう 適宜、赤唐辛子 少々、香菜(または三つ葉) 少々、竹串(楊枝) ※たまねぎはくし形切り、にんにく、しょうがは皮を剥いておく。

◎エネルギー：307 Kal たんぱく質：20g 塩分：1.0g (1人分)

<作り方>

- ① もち米は、洗って1-2時間水につけておき、ざるに上げて水気を切ります。
- ② 鶏は流水でお腹の中をきれいに洗い、余分な脂は切り落とし、漢方材料は軽く水洗いしておきます。
- ③ 長ねぎは青い部分と白い部分に分け、白い部分は小口切りにしてトッピング用にします。
- ④ 鍋に分量の水を入れもち米、なつめを除いた漢方材料、昆布を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして1時間ほど煮て昆布を取りだします。
- ⑤ 鶏のお腹に、もち米となつめを入れ、竹串が楊枝で口を縫うようにふさぎます。(煮ている間に膨らむので8-9分目くらいに)
- ⑥ 煮出した汁と鶏を大きめの鍋に入れて強火にし、煮立ったら蓋をして弱火~中火で2時間ほど煮込み、松の実とくこの実を入れて火を通し、アクや脂が浮いたら取り除きます。だし汁は、蒸発したら適宜、水を足して調整します。
- ⑦ 鶏が軟らかく煮えたら火を止めて浮いた脂を取り除き、塩少々を加えます。
- ⑧ 器に鶏と参鶏湯用漢方材料の高麗人参を移して香菜、長ねぎと赤唐辛子(小口切り)を飾ります。器にとりわけてから塩、こしょうを加え、好みの味に調整して完成です。

名古屋風手羽先の唐揚げ



<材料2人分>

手羽先 6本、小麦粉 大1/2、片栗粉 大1/2、塩 0.5g、こしょう 少々、ごま 少々、揚げ油 適宜

<たれの材料> 醤油 大さじ2、みりん 大さじ1、料理酒 大さじ1、砂糖 小さじ2、赤唐辛子 少々、生姜 1片、ねぎ 10cm、にんにく 1片

※たれの分量は作りやすい分量で表記してありますが、実際に塗るのは約半分になります。

◎エネルギー：333 Kal たんぱく質：16.9g 塩分：1.2g (1人分)

<作り方>

- ① 手羽先に軽く塩を振って揉みなじませておき、にんにくは包丁の背で潰しておきます。
- ② たれの材料を鍋に入れて火にかけ沸騰したら火を弱くして半分程度に煮詰めます。
- ③ 手羽先をビニールの袋に入れて小麦粉と片栗粉を入れて全体にまんべんなくまぶします。
- ④ 揚げ物用の鍋に油を入れて手羽先を150℃の油で5-6分ほど両面を揚げます。
- ⑤ 揚げ終わったら5分程置いておき、180-190℃の油で二度揚げをします。
- ⑥ 油をしっかりと切ったら、手羽先の両面に②で作ったたれを塗り、こしょうとごまをお好みでかけて完成です。