

## 鶏肉の部位と料理用途

今回は、鶏肉（とり）にく、けいにく）の部位別の特性とその部位を使ったおすすめ料理をご紹介します。

鶏肉は、キジ科のニワトリの食肉を指しますが、一般的には鳥の肉であることが多く、世界中で日常的に食用されています。鳥類は飛ぶために体重を軽くしておく必要があるため、肉も比較的体脂肪を含まず、ヘルシーな食肉として知られています。鶏肉とサラダで減量したエピソードが多くあります。また、鶏肉は、牛肉や豚肉と異なり、食のタブーが厳しいことで知られるユダヤ教やイスラム教でも、食べることは禁止されています。このため、世界中で広く利用されています。

### 鶏の種類

**ブロイラー**：食肉用の若鶏で、大規模な鶏舎で育成されます。

**銘柄鳥**：ブロイラーの飼育方法（飼料内容、出荷日齢等）とは

異なる工夫を加えたものです。

**地鶏**：一般的に地鶏という表示をするには、品種・飼育期間等の条件があります。（※名古屋コーチン、土佐地鶏、比内鶏、薩摩地鶏など）

**軍鶏（しゃも）**：天然記念物です。

### 部位と料理

#### 胸肉

脂肪が少ない部位です。火を通しすぎるとパサパサとした食感になってしまいます。欧米では最も好まれるヘルシーな部位ですが、日本では食感が敬遠されがちで、他の部位よりも価格は安く、蒸し物などにも向いています。近年は低カロリー、低脂肪であるため、サラダチキンなどダイエットの食材として人気があります。

#### ささみ

胸肉の奥にあり、脂肪が少なく、形が笹の葉に似ていることから名付けられています。量が取れないので各部位の中でも比較的高値です。タンパク質の含有率が高く低

脂肪で、淡白な風味があり、サラダ、和え物に向いています。

#### もも肉

鶏は、脚を歩行や走行によく使うため、ももに筋繊維が発達しています。このため脂肪が多く、赤身でコクのある味が楽しめます。すね肉と一体で、骨を付けたまま調理されることもあります。

#### 手羽

翼の部分で、以下の三つに分けられます。

##### ●手羽先

肉はほとんどなく、多くがゼラチン質と脂肪です。このため、主に、から揚げ・煮込み・出汁に使用されます。

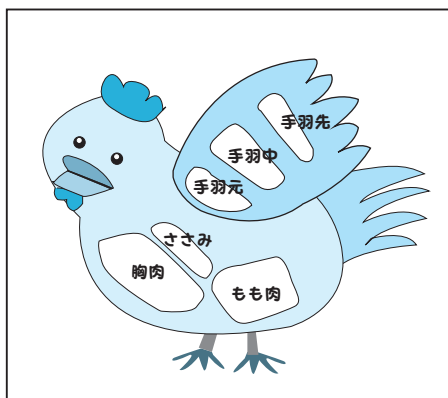
##### ●手羽中

肉と共にゼラチン質部分が多いところです。肉を骨から一部離して裏返し、骨を手で持つて食べやすくしたものを「チューリップ」と呼び、から揚げにされています。

##### ●手羽元

ウィングススティックと呼ばれ、骨と肉と皮が程々にあるため正肉

に近く、他の料理の具としたり、から揚げや煮物にも適しています。手羽元を使用したチューリップもあります。



### 生食に注意!

鶏の腸管などには常在菌として、カンピロバクターなどが存在しており、食肉処理過程で汚染される事があります。新鮮な肉でも食中毒原因菌に汚染されている可能性があります。このため、鶏肉は生食で食べてはいけません。また、生肉を調理した包丁やまな板、箸などにも気をつけてください。加熱すれば殺菌されますので、必ず加熱して食べてください。