

Chicken

◇低カロリーで高タンパク質

チキン料理は優メニュー◇

あっさりとした味わいの鶏肉は、牛肉や豚肉に比べ低カロリーで、しかも高タンパク質。また、不足すると成長に悪影響を与え、病気にかかりやすくなるといわれている必須脂肪酸が多いのも特徴です。

リノール酸には、悪玉コレステロールを追い出し、善玉コレステロールを増やす働きもあります。さらにビタミンEをはじめ、ビタミンA、B1、B2、鉄分も含まれているヘルシーな食品です。

生後8週間のものがひな鶏で、12週齢のものが若鶏。鶏肉は主に4つの部位に分けられ、そのほか挽肉、内臓部分があります。

【鶏肉のじょうずな選び方】

良質の鶏肉はアメ色で、つやがあり、身がしまって肉厚、肉と皮の間に適度な脂肪のついているものがおすすめ。

内臓はつやと張りがあり、明るい色をしたものを選びましょう。

【鶏肉の保存方法】

牛肉や豚肉に比べて傷みが早いのでなるべく早く調理するようにしたい。鮮魚と同じと考えて、買った当日から翌日くらいを目安にすると風味を損なわずにおいしくいただけます。

冷蔵庫の保存の場合：10 前後で2日間

5 前後で3日間

0 前後で約1週間

冷凍庫保存の場合でも1ヶ月を目安としましょう。

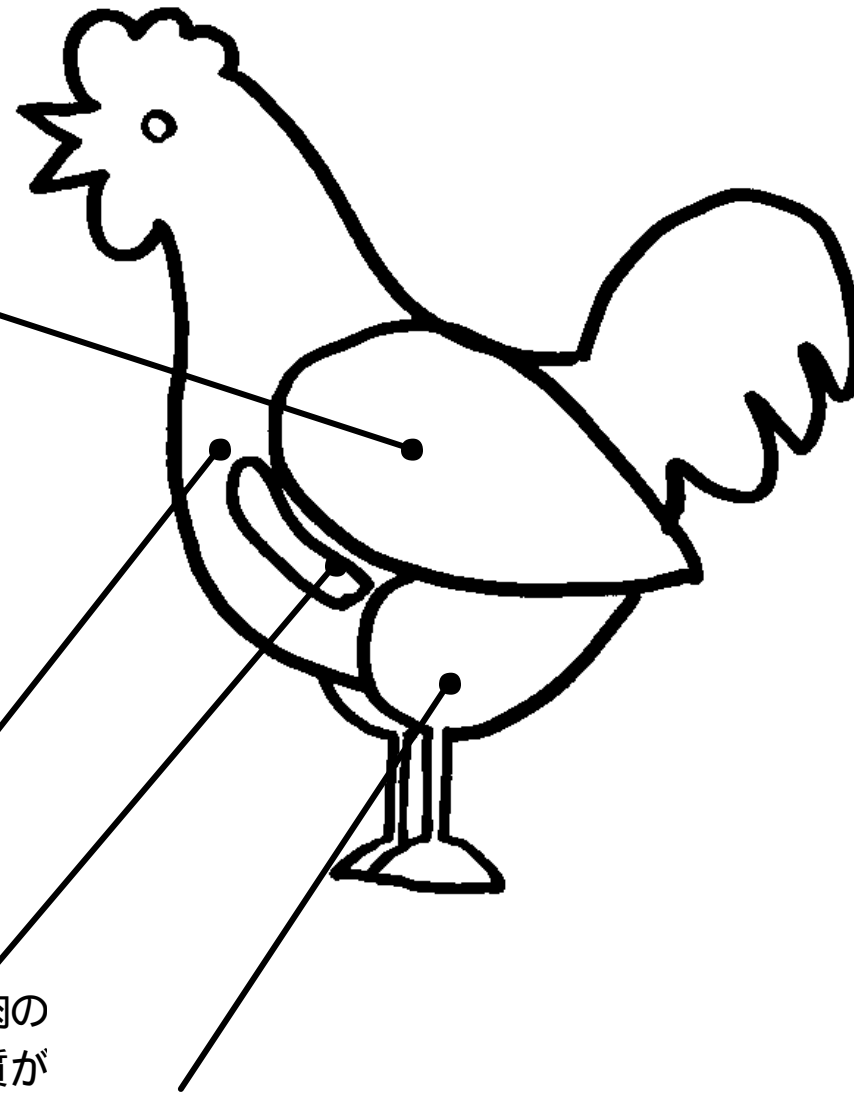
『鶏肉の各部位の特徴と調理法』

挽肉：脂肪が少なく、牛や豚よりもあっさりめ。つくねや野菜のそぼろ煮など、薄味の和風料理にむいています。

手羽：脂肪、ゼラチン質がほどよくつき味にコクがあるので、骨付きのまま水炊きなど鍋ものや、うま煮、揚げものなど、うまみを引き出す料理にむいています。また、手羽先だけでスープをとると美味。

むね：脂肪が少なく柔らかで味は淡泊。あっさりしているので、用途が広く、唐揚げ、蒸し鶏、ソテーなどに利用できます。

ささ身：牛や豚のヒレ肉に当たる部分で鶏肉の中で最も脂肪が少なくタンパク質が多い。とても柔らかく淡泊なので、吸い物、フライ、茶碗蒸し、蒸したものをさいてサラダや和え物に。新鮮なものは刺身にもなります。中央の太い筋を取り除いて使いましょう。



もも：やや固めの部位ですが、脂肪がのっけていてコクがあります。胸肉同様幅広く使え、照り焼きやカレー、シチュー、ポトフなどの煮込み料理にむいています。

肝臓（レバー）：牛、豚に比べてくせがなく、きめが細かい。良質のタンパク質やビタミンA、鉄が豊富です。血抜きをして、炒めもの、レバーペーストに。

心臓（ハツ）：組織が細やかで独特の歯触りが特徴。ビタミンA、鉄が豊富。半分に切って血の塊をとり、水にさらして塩焼きや炒めものに。

砂肝（筋胃）：コリコリとした歯ごたえがあります。内側のしわのある袋を取り除き、薄い塩水につけてからそぎ切りにし、塩焼きや炒めものに。

皮：形を整えたり、皮なし正肉にした時にでる皮を集めたもので安価。脂肪が多く、濃厚な味。さっとゆでてあぶら、アク、においをとってから、から揚げや網焼き、和え物や炒めものに。

ガラ：肉をとったあとの骨。だしやスープをとるのに使います。