

鶏肉

Chicken

焼く、煮る、茹でる、蒸す、揚げるなど、いろんな調理法でさまざまに味わえるのが鶏肉の魅力。鶏肉の部位によって異なった味わいも楽しめます。また、地鶏や銘柄鶏など、地域によって飼育されている鶏の種類も多くあります。特に国産鶏肉は味にクセもなく、料理のバリエーションも多いので、メインディッシュから副菜、スープまで幅広く活用できる、万能食肉なのです。今回は、鶏肉の品種や栄養、美味しく食べるための方法などを紹介します。



【協力】 一般社団法人 日本食鳥協会

【住所】 〒101-0032 東京都千代田区岩本町2-9-7 RECビル7階

【HP】 <http://www.j-chicken.jp/>

1 元々は観賞用だった鶏

日本に鶏が伝わったのは、年代こそ不明ですが、中国や朝鮮半島、あるいは他のアジア諸国から渡来したといわれています。日本に伝わった当初の鶏は観賞用として飼われていました。食用となったのは、江戸時代になってからです。育種改良が盛んに行われ、多くの品種が生まれました。当時生まれた品種の内、比内鶏や薩摩鶏、軍鶏など17品種が国の天然記念物に指定されています。

日本で流通している鶏肉は、ブロイラー（若鶏）、地鶏、銘柄鶏の3種類に大きく分類されます。

ブロイラーは、国産鶏肉のことで、一番流通量が多く、精肉コーナーでよく見られるのは、このブロイラーです。地鶏は、明治時代までに日本に定着した、38種の在来種の血を半分以上受け継いでいるもので、日本農林規格（JAS）で定められた飼育方法を行っている鶏です。そして銘柄鶏は、JASによる定義はありませんが、飼料や環境などを工夫して飼育され、ブロイラーよりも味や風味を改良した鶏のことです。

こうした国産鶏肉は、輸入品と比べて肉質が柔らかくてマイルドな味わいの特徴です。

2 鶏肉の栄養

鶏肉は牛肉や豚肉と比べて、脂肪分が少なく低カロリー。さらに良質なたんぱく質が豊富。また、抗酸化作用があるといわれるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。うま味成分のグルタミン酸やイノシン酸も多く含まれているため、スープのだしを取るのにも適しています。

特にたんぱく質は、1日に必要なたんぱく質の量を効率よく摂取できます。脂肪分は特に皮の部分に多く、脂肪分を減らしたい場合は、皮のないものを選ぶか、皮を取って別で調理するとよいでしょう。

3 部位によって広がる鶏肉料理

鶏肉は部位によって、味わいも調理法もバリエーションが豊富です。

●手羽もと・手羽なか・手羽さき

程よい脂肪分でコクのある味わい。美肌作りをサポートするといわれるコラーゲンが豊富に含まれています。

おすすめ料理：揚げ物、塩焼き、グリルドチキン、ウイングシチューなど。

●きも

肝臓（レバー）や心臓の部位で、ビタミン豊富。特にビタミンA（レチノール）は、ウナギの約6倍含まれているといわれています。

おすすめ料理：塩焼き、焼き鳥、炒り煮、みそ煮、唐揚げなど。

●すなごも

鳥の胃袋の部分で、コリコリとした歯触りが特徴で、焼き鳥でも

人気の部位です。

おすすめ料理：焼き鳥、炒め煮、みそ煮、塩焼き、唐揚げなど。

●ささみ

他の部位より最も脂肪分が少なく、淡白な味わいが特徴。

おすすめ料理：酢の物、吸い物、茶わん蒸し、サラダ、オムレツなど。

●むね肉

柔らかく淡白な味わいで脂肪分が少ないのが特徴。

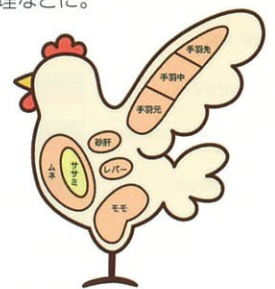
おすすめ料理：唐揚げ、チキンカツ、蒸し鶏、サラダ、すき焼きなど。

●もも肉

脂肪分が多く、コクのある味わいで、むね肉よりもややかための歯ごたえ。

おすすめ料理：ローストチキン、カレー、照焼、鍋物、唐揚げなど。骨付きはフライドチキンや煮込み料理などに。

そのほかにも、首肉のせせり、胸骨のやげん、尾肉のぼんじりなど、余すことなく食用として利用されています。



4 美味しい鶏肉を食べるために

食べるならぜひ新鮮なものを選びたいものです。鮮度を見分けるには、色鮮やかで、肉の表面にソフトな光沢と透明感のあるものがおすすめです。皮は毛穴が高く持ち上がっているのが鮮度のよいものです。

鶏肉を長く美味しくいただくには、保存方法にもコツがあります。いい状態に保つには、買って来た後、トレーから出し、ラップの上に薄く平らに広げて包みましょう。その際、隙間のないようにぴったり包んで保存しましょう。特に夏場は、必ずラップに包み直してから、冷蔵庫で保存するようにしましょう。

冷凍する場合は、1回で使う分に小分けして、素早く凍らせるのがコツです。その際、塩や酒、ワイン、オリーブオイルなどに一晚漬けて入れて保存すると、風味がよくなります。

解凍は、冷凍庫から冷蔵庫へ移す自然解凍がおすすめ。朝から移しておけば、夕方には解凍できています。急ぐ場合は、密封できる袋に入れて水につけておきます。流水にさらすと10～15分ほどで解凍できます。電子レンジで解凍する場合は、中にまで熱が通ってしまうと味がつかなくなるので、解凍モードで半解凍程度にしておきましょう。