

チキン

チキンを おいしく 食べるには

豆

知識

2

鶏肉は味にクセが無く、淡白な味わいなので、和・洋・中・エスニックと、どのような料理にも幅広く使えます。部位によってもまたカットの違いでも味や食感、栄養価も違いますので、それぞれの特長を上手に活かして使い分け調理し、おいしく召し上がってください。

部位と切り方

① 部位それぞれの持ち味を活かして、おいしく料理を

料理上手のコツは、素材の持ち味を最高に活かすことです。

ひとくちに鶏肉といっても部位によって肉の性質、味わいが少しずつ違います。それぞれの部位の特徴を知り、それに適した調理法で、よりおいしい鶏肉料理を楽しみましょう。

● 図解と部位の特徴の一覧 ●

むね肉

柔らかくて脂肪の少ない部分。
味も淡泊であっさりしています。
〈おすすめ料理〉
から揚げ・チキンカツ・蒸し鶏・
チキンサラダなど

手羽さき・手羽もと・ 手羽なか

脂肪がほどよくつき、味にもコク
がある部分。また、手羽さきには
美肌によいコラーゲンが豊富に
含まれています。
〈おすすめ料理〉
揚げ煮・塩焼き・フライドチキンなど

ささみ

とり肉の中で最も脂肪が
少なく、淡泊な部分です。
〈おすすめ料理〉
酢の物・吸い物・
チキンサラダなど

きも

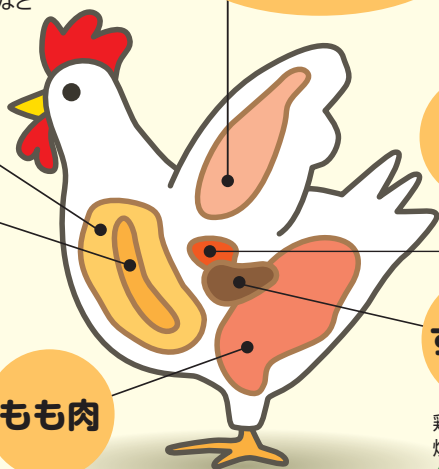
肝臓(レバー)と心臓
(ハツ)。肝臓にはウ
ナギと比べ4倍もの
ビタミンAが含まれ
ています。
〈おすすめ料理〉
焼きとり・みそ煮など

すなぎも

鶏の胃袋。コリコリとした歯触りで、
焼きとりの材料として人気があります。
〈おすすめ料理〉
焼きとり・炒め物・みそ煮など

もも肉

とり肉のなかで唯一、
脂肪がついている部位で、
あまみがあります。
〈おすすめ料理〉
照り焼き・ローストチキン・鍋物・カレーなど



② 切り方が上手だと、味もおいしく楽しめます。

鶏肉に目を近づけてよく見ると、肉の繊維が平行に走っているのが分かります。

この繊維を断ち切るように、繊維に直角に切ると食べやすく、味わいもよくて、ほとんどの料理に向きます。蒸し、茹でどりの場合は、繊維に沿って手で肉をさきほぐします。また、繊維に平行に薄切りしたものは、熱を加えても型くずれしにくく、歯ごたえもありますので炒め物や和え物に適します。



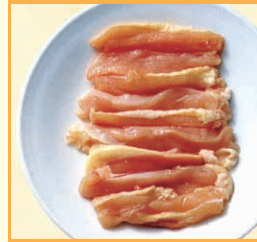
ぶつ切り

骨つき肉を骨ごと、関節部分避けて切ったもの。水炊きやから揚げ、甘辛煮に。



角切り

3センチ角くらいの四角に切ったもの。シチューやカレー、野菜との煮合わせ、炒めものに。



せん切り

繊維に平行に薄切りにしたもの。熱しても型くずれしにくい。炒めもの、和え物に。



そぎ切り

肉の繊維に直角に、かつ斜めに包丁を入れ、そぎように薄切りにしたもの。バター焼き、生姜焼き、すき焼きなどに。



さいの目切り

1センチ角くらいに切ったもの。親子丼やチキンライスに。



みじん切り

さいの目より細かく切ったもの。野菜との炒め合わせや炒飯、混ぜご飯などに。

③ チキンは加熱しすぎない

鶏肉は加熱しすぎると、冷めた後にパサパサした堅い食感になります。とくにチキンステーキやから揚げなどは、余熱をうまく使って中まで火を通すようにすると、柔らかでジューシーな仕上がりになります。

煮物やシチューなどの煮込み料理では、ぶつ切りや手羽などの骨つき肉を一緒に鍋に。骨からの旨味に加えて、皮や筋、骨と肉の間に含まれているコラーゲンなどが煮汁に溶け出して、より一層コクのある濃厚な味わいになります。

④ 骨つき肉の切り方

手羽や骨つきももは、関節に包丁を入れると簡単に切れます。火通りをよくするため、骨に沿って切り込みを入れておくとよいでしょう。

ご家庭でぶつ切りにするときは、出刃包丁の刃元を使って1回で切るようにします。何度も切ると切り口の骨が砕けて口の中を傷つけることがあります。出来れば専門店で切ってもらおうか、ぶつ切りにしてあるものを購入しましょう。