

# チキン

CHICKEN

豆

知識

4



## おいしくチキンを 食べるための 「安心のポイント」

### ① チキンは鮮度が大事です。

お買い物の際にはできるだけ、最後にチキンを買きましょう。

たった1、2度保存温度が変わるだけで、鶏肉の変質は急速に進み、せっかくの鮮度が低下してしまいます。お買い物の最後に買うことで少しでも保存温度を維持し、おいしさの品質を保つようにしましょう。購入量も、できるだけその日に使う分だけを買うことをおすすめします。



### ② 新鮮なチキンを選ぶ「目」を持ちましょう。

専門店の鮮度の良い鶏肉にはいずれも次のような特徴があります。

#### 1. 肉ににぶい光沢がある。

ごく新しい鶏肉には少し曇ったようなソフトなにぶい光沢があります。

#### 2. 触れるとかたく感じる。

時間が経つと柔らかく、肉に張りがなくなって水っぽい感じになります。

#### 3. 毛穴が高く盛り上がっている。

時間が経つにつれて盛り上がりがなくなり、ペタンとしてきます。

#### 4. 皮に触れるとサラッとしている。

指で直接触られる場合、時間が経ったものほどズルツとして、粘ったような感触になります。



### ③ 保存には十分気をつけて。

熟成が終わった鶏肉は変質が始まります。その変質を抑えるには低温で保存することです。買った日に調理するのが最もよく、長期保存をする場合は1枚ずつラップして、冷凍庫で急速冷凍します。また、調理法が決まっている場合は、しょうゆと酒につけたり、うす塩をふるなど下味をつけてから小分けして保存をして下さい。下味もつき肉質を締め、品質を保存するのにも役立ちます。

#### ④ おいしさを逃さず、上手に解凍。

解凍の方法を4つほどご紹介します。この中でも「冷蔵庫へ移す」か「水につける」方法が、失敗の心配が少ないでしょう。

1. 冷蔵庫へ移す 冷凍庫から冷蔵庫に移して、自然解凍。  
朝のうちに冷蔵庫へ入れておけば、夕飯の支度に間に合います。
2. 水につける ビニール袋に入れて密封し、袋ごと水へつけると、2～3時間で解けてきます。急ぐ場合は、流水にさらすと10～15分ほどで解凍できます。
3. 常温におく 冷凍庫の外に放置し、自然に解凍するのを待ちます。  
気温によって解凍時間が異なります。
4. レンジにかける 急ぐ場合は、電子レンジの解凍モードで。ただし、加熱のしすぎに注意しましょう。肉の中まで熱が通ってしまうと、味がつかなくなります。



### 手羽元のから揚げ

#### ●材料 (4～5人分)

鶏肉(手羽元).....	8～10本
S Bマジックソルト.....	5～8 g
薄力粉.....	大さじ3～4
揚げ油.....	適量
ブリーツレタス.....	3～4枚
プチトマト.....	8～10個
ビニール袋.....	1枚

#### 作り方

- ① 鶏肉手羽元の骨に沿って切れ目を入れ、水気を丁寧にふき取る。
- ② ビニール袋に、マジックソルト、薄力粉を入れ、良く混ぜ衣を作る。
- ③ ②に鶏肉を半量ずつ入れ、袋を軽く振って衣をつける。
- ④ 揚げ油を160度位に熱し、鶏肉にゆっくり火を通す。
- ⑤ 揚げ油を180度に上げて、鶏肉がカラッときつね色になったらバットに上げる。
- ⑥ 器にブリーツレタスを敷きから揚げを盛り、プチトマトを半分に切りあしらう。