

# チキン

CHICKEN  
豆

知識

7

## 鶏の種類や その違いを 知っていますか？

チキンは、種類によって料理の適性や調理方法も変わります。これさえおさえておけば、あなたも立派なチキンマスターです。あなたはどこまで知っていますか？

### 銘柄鶏と地鶏はこんなに違います！

	一般鶏肉	銘柄鶏	地鶏
鶏種	食用専用種	食用専用種	両親または片親が在来種
飼育方法	食用専用種として開発・改良	一般鶏肉の飼料・飼育方法・飼育日数等をさらに工夫したもの	所定の飼料・飼育方法・飼育日数等で飼育されたもの
味・食感	柔らかい	一般鶏肉よりもやや歯ごたえとコクがある	鶏種や飼育方法、飼育日数によって味も食感も異なる。かたさ・歯ごたえのコントロールは、切り方で克服
料理の適性	料理全般 (和・洋・中・その他) 料理方法 (焼・揚・炒・蒸・煮)	料理全般 (和・洋・中・その他) 料理方法 (焼・揚・炒・蒸・煮)	鶏種・飼育方法・飼育日数の違いで味や食感が異なるので料理によって使い分けが必要
飼育期間	孵化日から48～55日	孵化日から55～80日	孵化日から80日以上

一般鶏肉



ブロイラー

銘柄鶏



三河赤鶏

地鶏



比内地鶏

注意!

飼育期間によって、料理の適性もこんなに違います!

### 飼育日数が短い(80日未満)鶏肉

身が柔らかく、どんな料理にも適しています。

**煮物・鍋** 火の通りが良いので、煮込みすぎに注意すること

**焼き物** 火の通りが良いので、焼きすぎに注意すること

**揚げ物** 適正温度と適正時間を守ること

### 飼育日数が長い(80日以上)鶏肉

身が締まっているため、切り方・調理方法に要注意!

**煮物・鍋** 長く煮るときはぶつ切り、サッと煮るときは薄切りに

**焼き物** 薄切りにしてサッと焼く。1枚で焼く際は、薄切りか細切りにして、火の通り具合を見ながら焼くこと

**揚げ物** 身が締まりすぎてかたくなるので、唐揚げなどの揚げ物にはおすすめできません

注意!

### どんな場合でも鶏肉は、肉の線維を断つように切ること!

目を近づけてよく見ると、肉の線維が平行に走っているのがわかります。この線維を断つように線維に直角に切ると、歯ざわりがよく、食べやすくなります。また、蒸したり、ゆでたりした鶏肉は、逆に線維に沿って手でほぐすのがコツです。

むね肉

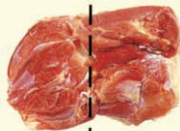
←線維の方向→



包丁目

もも肉

←線維の方向→



包丁目



## きじ焼き丼

### ●材料 (4~5人分)

鶏むね肉	4~500g	
A	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ5
	砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	
甘酢生姜	30g	
切りのり	少々	
ご飯	適量	

### 作り方

- 1 鶏肉の皮の5~6か所をフォークで刺し、ひと口大に切る。
- 2 (A)の調味料をよく混ぜ合わせタレを作る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ強火でしっかり焼き色をつける。
- 4 油をふき取り、②のタレを入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 5 火が通ったら、蓋をはずして強火で煮つめ、照りをつける。
- 6 器にご飯を盛り、肉をのせフライパンに残ったタレを上からかける。
- 7 最後に切りのりを散らし、甘酢生姜を添える。