



鶏肉

鶏肉とは、にわたりの食肉で、牛肉・豚肉・羊肉と並んで世界で日常的に食用とされる肉のひとつです。みんなが食べている鶏肉のほとんどはブロイラー(食用鶏)です。最小の飼料で早く成長し、しかも、おいしい鶏肉が生産できるように改良がすすんでいます。ブロイラーに対して、日本で自然に飼われてきたにわとりを「地鶏」と呼びます。

鶏肉の栄養

鶏肉は低脂肪、高たんぱくで消化がよく、ビタミンB群やビタミンKなどを豊富に含む健康的な食材です。たんぱく質は筋肉や皮膚、髪、爪など身体の組織をつくる栄養素で鶏肉のたんぱく質は必須アミノ酸がバランス良く含まれています。鶏肉の脂肪は、主に皮にあるので、取り除けば半分から1/4に減らせます。しかし、鶏肉の脂肪には血中コレステロールを抑えるオレイン酸やリノール酸が多いので心血管の健康に良い影響を与えます。

鶏肉の部位を知ろう！

むね

脂肪が少なく、さっぱりとした味わい。やわらかくするには、低温でゆっくり火を通すことが大切。

もも

足からもものつけ根の部分で、骨つきも売られている。適度に脂肪もあり、肉厚でうま味やコクがある。幅広い料理に使われている。

手羽もと・手羽先

手羽もとは「チューリップ肉」ともいう。長時間煮込むとやわらかくコクも出る。手羽先は、手羽もとよりも脂肪が多く、うま味も豊富に含んでいるので、スープのだしにも使われている。

ささ身

むねの奥の骨に沿った部位で、脂肪は少なく、たんぱく質が多く含まれている。

皮

脂肪分が多く、高エネルギー。コラーゲンが多く含まれている。

砂肝

内臓の部位。筋肉質でかみ応えがあり香ばしい味わい。

レバー(肝臓)

内臓の部位で「きも」ともいう。ビタミンや鉄など栄養豊富。

給食では・・・スープ、煮物、焼き物、揚げ物など、様々な献立に鶏肉を使用しています。

