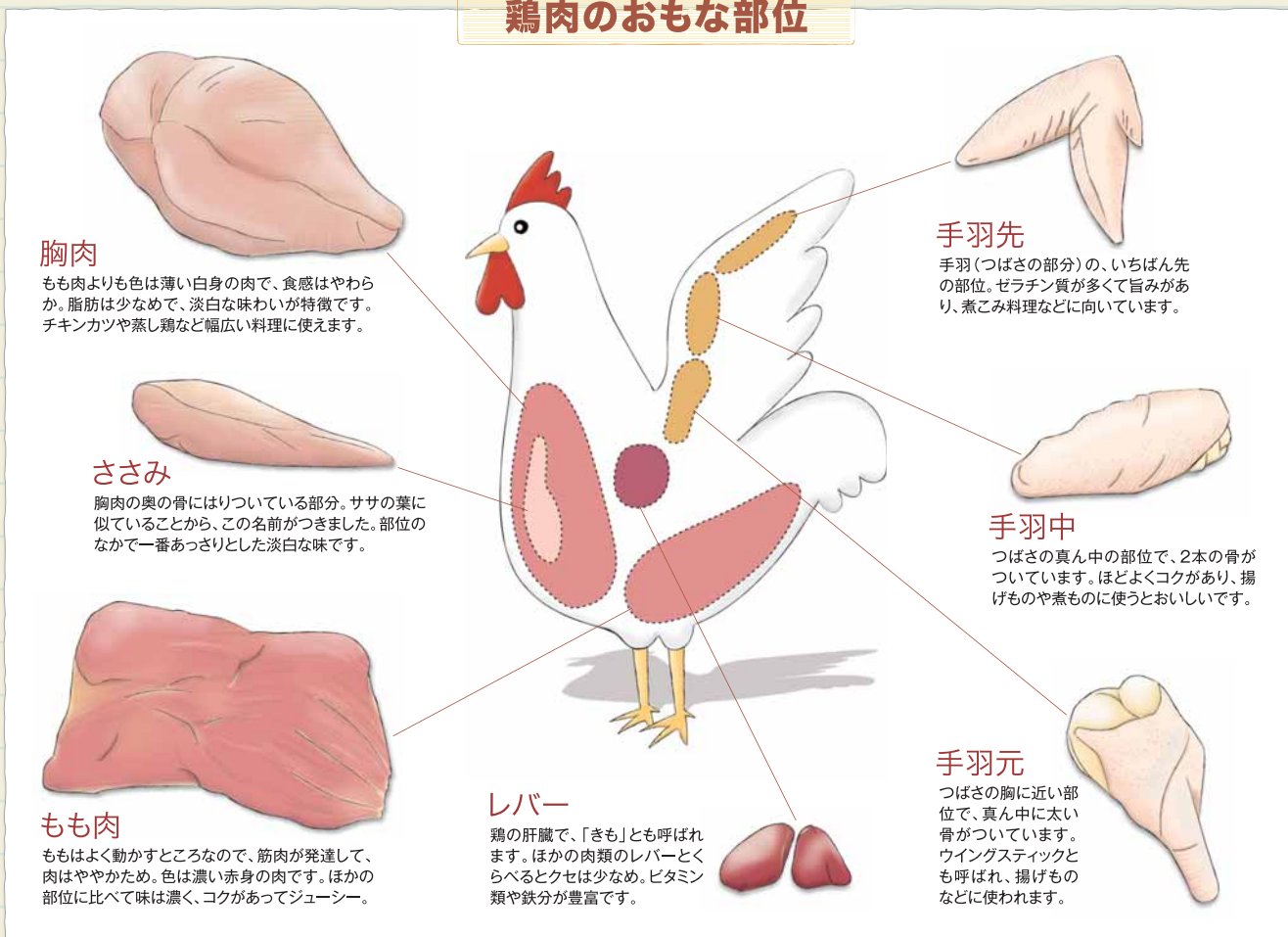


# 鶏肉

日本では古くから、鶏肉は滋養のために愛食されてきました。  
アメリカには、チキンスープを飲むと風邪が治るといふ言い伝えがあります。  
高たんぱくで低脂肪な鶏肉に秘められたパワーとおいしさにせまります。

## 鶏肉のおもな部位



### 胸肉

もも肉よりも色は薄い白身の肉で、食感はやわらか。脂肪は少なめで、淡白な味わいが特徴です。チキンカツや蒸し鶏など幅広い料理に使えます。

### ささみ

胸肉の奥の骨にはりついている部分。ササの葉に似ていることから、この名前がつきました。部位のなかで一番あっさりとした淡白な味です。

### もも肉

ももはよく動かすところなので、筋肉が発達して、肉はややかため。色は濃い赤身の肉です。ほかの部位に比べて味は濃く、コクがあってジューシー。

### レバー

鶏の肝臓で、「きも」とも呼ばれます。ほかの肉類のレバーとくらべるとクセは少なめ。ビタミン類や鉄分が豊富です。

### 手羽先

手羽(つばさの部分)の、いちばん先の部位。ゼラチン質が多くて旨みがあり、煮こみ料理などに向いています。

### 手羽中

つばさの真ん中の部位で、2本の骨がついています。ほどよくコクがあり、揚げものや煮ものに使うとおいしいです。

### 手羽元

つばさの胸に近い部位で、真ん中に太い骨がついています。ウイングスティックとも呼ばれ、揚げものなどに使われます。

コピーして、給食日よりなどにご活用ください。

## 子どもたちの健康に役立つ 鶏肉のパワー新発見!

日本では、鶏の飼育は奈良時代から始まったといわれています。当時は、夜明けを告げる「太陽の象徴」として神聖化され、愛玩用として飼われていました。食用として広まり出したのは明治以降ですが、一気に生産量が伸びたのは昭和40年代になってから。そのきっかけは、アメリカから「ブロイラー」が導入されたことです。

ブロイラーとは特定された品種ではなく、アメリカで改良された食肉専用鶏の総称。少ないエサで早く成長するので生産効率がよく、安価なことから身近な食材となりました。若鶏で出荷されるため、肉質がやわらかく、クセの少ない味が特徴です。

一方、近ごろ注目されている「地鶏」(※)は、日本の在来種系統の鶏で、秋田県の比内地鶏、愛知県の名古屋コーチンなどがある。ブロイラーよりも飼育期間が長く、肉質がしまっていて旨みがあります。

さて、鶏肉は体力回復に効くと言われてますが、近年、厚生労働省の研究班などがそれを裏づける成分を発見しました。それは、鶏の胸肉に多く含まれる「イミダペプチド」。この成分が細胞の酸化を抑えることから、体や脳の疲れを予防する効果があるとわかったのです。渡り鳥が休まずに飛べるのもこの成分のおかげだとか。鶏肉に秘められたパワーは、子どもたちの栄養源として役立つくれそうぞうです。

### 鶏から産まれる卵のひみつ

私たちが食べている鶏肉は、食用鶏専用の品種です。卵を産む鶏は採卵鶏といつて、食用鶏とは別物。卵には殻が赤茶色と白色のものがありますが、それは鶏の品種によって変わります。では、黄身の色も品種によって変わるのでしょいか? 実は、黄身の色は鶏に与えるエサで決まります。たとえば、エサにバプリカ抽出液を混ぜれば濃い黄身に。ですから、色が濃いからといって味がいいというわけではありません。卵の味は、鶏のエサや飼育環境によって変わるのです。

※「地鶏」は、日本農林規格(JAS)において、在来種の血を50%以上引きついでたもので、80日以上飼育期間を要するなどの条件を満たすものと定義づけられています。