

# もっと知ればもっと使える、 「鶏肉」のさまざまな部位。

料理にマッチした部位が選べます。

「鶏肉」には、手羽肉、胸肉、ささみ肉、もも肉、皮など、さまざまな部位があります。それぞれに、やわらかさ、脂肪ののり、旨味の濃さなどに特徴があります。揚げ物、煮物、焼き物など調理に合わせた部位を選ぶことで、鶏肉料理のおいしさを最高に引き出せることでしょう。



## ① 手羽

手羽先と手羽元に分かれます。手羽先は肉が少なめですが、セラチン質と脂肪が多く、煮込みや揚げ物に。手羽元は脂肪が少なくやわらかで、炒め物や揚げ物に合います。



## ② むね

脂肪が少なく、やわらかな肉質です。唐揚げ、カツなど油を補った料理の他、蒸し物、煮物などにするとさっぱりと味わえます。



## ③ もも

肉質は硬めで筋が多いのですが、脂肪がのっていて味にコクがあります。骨付きはソテー、フライドチキンなどに、骨なしは唐揚げ、煮物、炒め物などに幅広く利用できます。



## ④ ささみ

肉質がやわらかく、脂肪が少なく淡白な味わいです。揚げ物などの油を補う料理に合う一方、軽くゆでたものは蒸し物、サラダ、和え物などに利用できます。



## ⑤ かわ

脂肪の量が多いのが特徴です。濃厚な味わいで、旨味があります。焼き鳥、網焼き、炒め物、煮物、和え物に適しています。

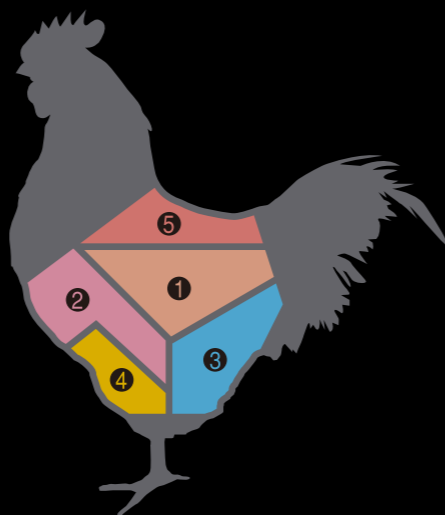
# 焼く



## 推奨部位

①手羽 ②むね ③もも ④ささみ ⑤かわ

「むね」や「もも」など、肉つきがよく、旨味とほどよい歯ごたえを持つ日本産の鶏肉。幅広い料理に使えますが、特に「むね」は脂肪が少なく淡白で、グリルやソテーなど、焼き料理に向いています。ローストチキン、骨付きのグリルの場合は焼く前にしっかりと下味をつけてから調理をすると、肉の旨味と味がなじみ、深みが増します。



## 鶏手羽先の照り焼き

【推奨部位】

銚子色の照りをつけて焼いた手羽先は皮も香ばしく、溶け出したコラーゲンの旨味と、ほど良く締まった日本産鶏肉特有の弾力が楽しめます。

手羽 むね もも

## 材料

鶏手羽先：10本  
ニンニク：2片  
漬け汁  
しょう油：50ml  
みりん：50ml  
サラダ油：適量

## 作り方

1. 手羽先を漬ける。容器に手羽先を並べ、漬け汁をかける。ニンニクは、皮を漬けたままつぶして加える。途中で手羽先を2、3度ひっくり返し、冷蔵庫で1時間漬けて味をしみ込ませる。  
2. オーブンを250度にして、8分～10分焼く。

