

MAFF
農林水産省



Japanese Chicken

Safe, high quality Japanese chicken

Japanese Chicken

Safe, high quality Japanese chicken

発行：農林水産省

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1 TEL.03-3502-8111(代表)

ホームページ <http://www.maff.go.jp/>
メールマガジンの購読はホームページから

本パンフレットの問い合わせ先：農林水産省生産局畜産部食肉鶏卵課 TEL.03-3502-8473



日本文化が育んだ 上質でおいしい「鶏肉」を お届けします。

世界でも日常的に多くの人々に食べられている「鶏肉」。日本産の「鶏肉」は、じっくりと育てた旨味とコクが特長です。素材そのもののおいしさにこだわった日本産の「鶏肉」をぜひあなたの国でも味わってみてください。

素材を味わう日本料理が育てた高級食材です。

日本には、素材そのもののおいしさを味わう料理がたくさんあります。たとえば海外でも人気の高い焼き鳥。火であぶった鶏肉に塩をパリリとかけただけのシンプルな調味で、素材の食感や旨味、ジューシーな脂ののりが楽しめます。その他にも、鶏肉を油で揚げるから揚げや鶏の蒸し焼きなど、「鶏肉」そのものの味わいを楽しむ料理がたくさんあります。日本の養鶏農家は、味覚に敏感な日本人のニーズに応えるため、鮮度と品質を高めるためのさまざまな努力を行ってきました。日本産の「鶏肉」は、高級レストラン、高級料理にも合う上質な素材として、あなたの国の料理に大きな可能性を生むことでしょう。



日本文化のようにじっくりと誠実に育てました。

日本の国民性には、ひとつのことにじっくりと取り組み、花開かせる精神があります。日本の伝統的な芸術や文化、そして産業にまで、幅広くその精神は活かされ、それは今、食の世界においてもあますところなく発揮されています。中でも「鶏肉」の生産は、日本人ならではの真摯な取り組みによって、今までにないおいしさと高い品質のものを市場に送り出せるようになりました。良いものを取り入れてさらに改良を加えることを得意とする日本が作り出した上質な「鶏肉」。世界のニーズに応える日本産の「鶏肉」の素晴らしさをぜひあなたの国でも味わってみてください。



日本の豊かな自然の中で 育てられています。

四季折々の自然の中で、健康でおいしい鶏を育てるために行き届いた環境が整えられています。
鶏を慈しんで育てる生産者たちの誇りが、理想の「鶏肉」をつくり出します。



行き届いた飼育環境の中で。

日本の養鶏農場では、行き届いた環境の中で、鶏たちを育てています。鶏舎は、鶏たちが健康的に育つように常に清潔に管理されています。おいしい肉質を作るための餌の素材・配合の配慮など、生産者たちが毎日鶏の様子を見ながら成長を確認し、理想的な品質の「鶏肉」を作り出しています。

農場から食卓まで、 万全のチェック体制を整えています。

消費者に安全な「鶏肉」を届けるために、日本では生産段階から処理・加工・流通まで、万全のチェック体制を整えています。養鶏農場は家畜保健衛生所の獣医師の資格を持った検査員が定期的に巡回し、病気感染等の検査を行っています。さらに食鳥処理場では、食鳥検査員が入荷した鶏を検査し、脱羽後再度検査して合格したものだけに解体の許可を出します。解体後も内臓検査に合格したものだけが食用として出荷されます。加工場においても、庫内の温度をチェックするなど厳しい管理が行なわれています。また、「鳥インフルエンザ」の感染防止に対しても、世界で高水準の体制を整えています。



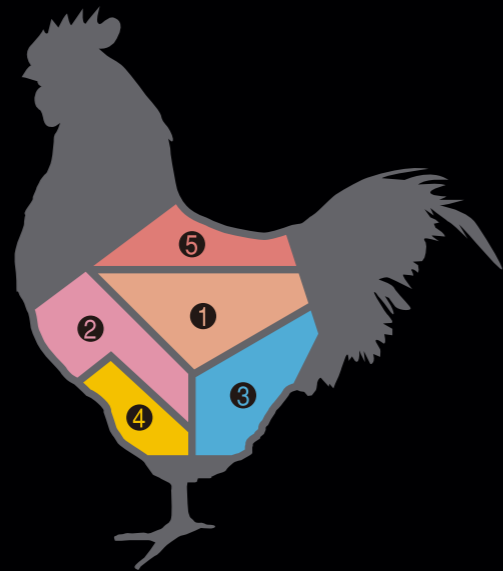
贅の極み、日本食。 そして、この国で育った「地鶏」

日本産の「鶏肉」は、養鶏農家の努力によって高い品質とおいしさを誇ります。
中でも、厳しい条件で育てられる郷土の鶏「地鶏」は、名人がこだわった特別の味わいがあります。

個性あふれるおいしさ、「地鶏」ブランド。

品質の高い日本産の「鶏肉」の中でも、さらに手をかけたものに「地鶏」があります。「地鶏」は、厳しい条件を充たした鶏だけに与えられる称号です。日本産の「地鶏」は、他の国に比べて肉質に弾力があるのが特長です。これは、養鶏農家でこだわりの飼育方法などにより時間をかけて育てているためです。その努力の結果、身が締まり、コクと旨味が詰まった「地鶏」が生まれます。養鶏農家の人々の手間と時間、肥育のコストをかけたこだわりが、おいしい日本産の「地鶏」の秘密です。約60種類を数えるさまざまな「地鶏」を味わっていただくことで、日本が誇る最高級の日本産「鶏肉」をご堪能いただけることでしょう。





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。

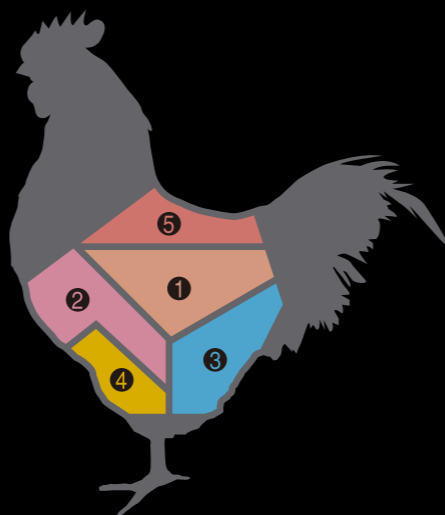
焼く



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】

餡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。



鶏むね肉と野菜のグリエ

【推奨部位】

日本産鶏肉の旨味をシンプルに味わえる鶏肉のグリル。ドレッシングも素材の良さを引き立てる、さっぱりとしたレモン仕立てです。

むね

もも

材料

鶏むね肉：2枚(1枚200gのもの) 調味料A
 なす：小1本 オレガノ、イタリアンパセリ、
 ズッキーニ：1本 バジル、ミントのみじん切り：各3g
 黄パプリカ：1個 レモン汁：大さじ2
 マッシュルーム：4個 オリーブ油：100ml
 ミニアスパラガス：10本 塩、コショウ、オリーブ油：適量

作り方

1. なす、ズッキーニは7mmにスライスする。マッシュルームはそのまま、黄パプリカは乱切りにし、全体に塩、コショウ、オリーブ油をかける。
2. 調味料Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. グリルを熱し、全体に油をつけて野菜を中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。焼きあがったら熱いうちに、ドレッシングをかける。
4. 鶏肉の余分な油と皮を取る。塩、コショウをして少量のオリーブ油をかける。
5. 鶏肉を皮面から焼く。鶏肉の周辺が白っぽくなってきたら、ひっくり返す。肉が焼けたらドレッシングをかける。



鶏むね肉とナッツの炒め物

【推奨部位】

下処理をする時に衣を付けて揚げることで、日本産鶏肉の旨味をぎゅっと閉じ込めます。個性の強い食材との相乗効果を楽しんで下さい。

手羽

むね

もも

材料

鶏むね肉：300g
 調味料A
 卵：1/2個、塩小さじ：1/3、
 しょう油：小さじ1、酒：大さじ1
 ベーキングパウダー：小さじ1/2
 コショウ：少々、片栗粉：大さじ3
 調味料B
 しょう油：大さじ2½、酢：大さじ1½、
 酒：大さじ1、砂糖：小さじ2、スープ：大さじ2

カシューナッツ：80g
 チンゲン菜：1株
 あさつき：5本
 長ねぎ：5cm
 しょうが：1/2片
 タカノツメ：2本
 花椒、片栗粉：小さじ1
 サラダ油：適量

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、片栗粉以外の調味料Aを合わせてまぶす。10分おいてから、片栗粉をまぶす。
2. あさつきは2cm幅に切る。チンゲン菜は縦半分に切り2cm幅に切る。しょうがは粗みじん切り。タカノツメは輪切りにする。
3. 調味料Bを混ぜ合わせる。
4. フライパンに油大さじ3を熱し、長ねぎ、しょうが、タカノツメと花椒を炒め、1.の鶏肉をほぐしながら加える。鶏肉に火が通ったら、チンゲン菜を加えて、3.を加える。
5. 4.が煮立ったら、水溶性片栗粉を加え、ナッツとあさつきを加える。

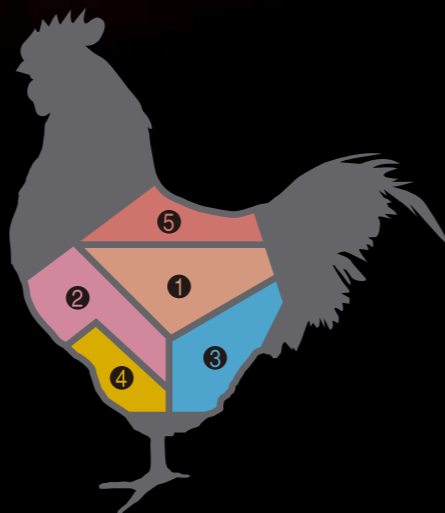
蒸す 煮る



推奨部位

①手羽 ②むね ③もも ④ささみ ⑤かわ

鶏肉は水分が多く、火を通すと身が縮むので、大きさに気をつけて切り分けましょう。調理をするときは骨に沿って切込みを入れると火が通りやすく、味も染みやすくなります。また皮からも旨味が出るので、ぜひ皮も一緒に調理してください。蒸すときは、塩と酒をふり10分ほどおき、皮面を上にして蒸すと、皮のうまみが身にしみ込みます。



とりささみの湯引き

【推奨部位】

上質な日本産鶏肉なら、さっと湯にくぐらせて表面にうっすら火を通すだけで、さっぱりと甘みのある肉を味わえます。見た目も美しい繊細な一品です。

むね

ささみ

材料

鶏ささみ(新鮮なもの)：4本
サラダオニオン：1個
ワサビまたはホースラディッシュ：適量
しょう油：60ml
スープ：20ml

作り方

1. 鶏ささみは白い筋に沿って切り込みを入れ筋を引く。
2. 鍋に熱湯を沸かし、鶏ささみをさっとくぐらせる。表面が白くなったら取り出し、氷水に取り、冷えたら取り出して水気を切る。
3. 大きめのそぎ切りにする。
4. サラダオニオンはスライスして水にさらして辛みを抜く。水気をしっかりと切る。
5. 器に鶏肉をのせ、ワサビを添える。
6. しょう油とスープを合わせたものを付けていただく。



鶏もも肉の煮込み

【推奨部位】

手羽 もも

表面をソテーしてから煮込むことで肉の旨味を閉じ込めます。日本産鶏肉の柔らかでジューシーな身を味わうのにふさわしい、飽きのこない上品な味付けです。

材料

鶏の骨つきもも肉：4本
塩、コショウ：各少々
小麦粉：適量
油：大さじ2

ソース
ポルト酒：50ml
白ワイン：20ml
ワインビネガー：大さじ2
コンソメ：100ml
バター：40g
トマトの角切り：大さじ2

作り方

1. 鶏もも肉は関節でふたつに切り、塩、コショウ、小麦粉をふり、油大さじ2で両面をきつね色に焼く。余分な油を捨ててポルト酒、白ワインで香り付けし、ワインビネガーを加えて少し煮つめる。
2. コンソメを加えて煮詰め、バターを少しずつ加え、さらに塩、コショウを加えてソースを作る。最後にトマトを加える。



丸鶏と朝鮮人参のスープ

【推奨部位】

手羽 むね もも
ささみ かわ

鶏を丸ごと朝鮮人参と煮込んだ医食同源の料理。日本産鶏肉は比較的身が大きいので、人が集まった時などに、大人数で取り分けてどうぞ。

材料

鶏：1羽(中抜きのもの)
朝鮮人参：1本(無くても良い)
もち米：50g
(一晩水に漬けておく)

なつめ(プルーンでも)：4~5個
栗：2個
塩：少々
松の実(好みで)：少々

作り方

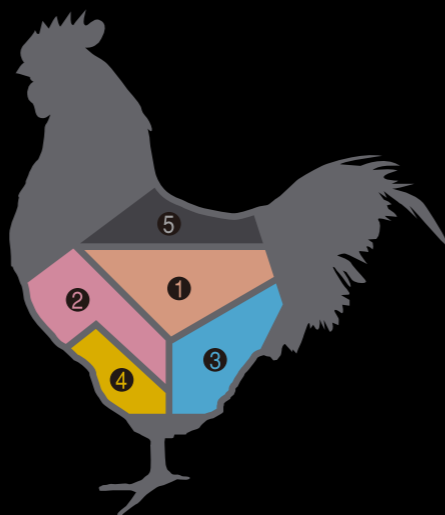
1. 鶏肉の腹の中をきれいに洗う。
2. 鶏の首先を中に押し込み、ピックでとめる。尻から、もち米、なつめ、栗を詰め、尻の周りをタコ糸で結んでとめる。
3. 深い鍋に2.と朝鮮人参を入れて、3リットルぐらいの水をひたひたに注ぐ。強火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして約2時間半煮る。
4. 塩で味を調べて、好みで松の実を散らす。



推奨部位

①手羽 ②むね ③もも ④ささみ

柔らかい食感にしたい時は「もも」を、弾力ある歯ごたえを楽しむには「むね」を使うなど、好みによって部位を使い分けるといいでしょう。「手羽」も身がしっかりとしているので、ぱりぱりとした独特の歯ごたえを楽しめます。揚げ油の適温は料理によってさまざまですが、最後は油の温度を高温にして仕上げると、カリッとして油切れも良くなります。



揚げ鶏のねぎソースかけ

【推奨部位】

一枚肉を使うボリュームたっぷりの一品。日本産鶏肉の弾力を楽しむならむね肉を、柔らかさを楽しむならもも肉を使うと良いでしょう。

むね

もも

材料

鶏むね肉、もも肉：各1枚	ソース
調味料A	ネギのみじん切り(玉ねぎでも)：1/2本分
酒、しょう油：各大さじ1	酒、しょう油：各大さじ2
ごま油：小さじ1	砂糖：大さじ1
卵：1個	ごま油：小さじ2
片栗粉：カップ1/2	揚げ油：適量
(コーンスターチでも代用可)	チンゲン菜：1株

作り方

1. 鶏肉の厚い部分に切込みを入れて、厚さを均等にする。調味料Aに漬け込み、15分おく。チンゲン菜は4等分に切る。
2. 溶き卵を1.に加えてから20分おく。
3. 片栗粉をたっぷりまぶして、中温の油でからりと揚げる。ソースの材料を混ぜ合わせて、熱いうちにかける。油通したチンゲン菜を添える。



鶏骨つきもも肉のコンフィ

【推奨部位】

低温の油で長時間「揚げ煮」するコンフィは、骨つきの部位を使えば肉の縮みが少なく、更に日本産鶏肉なら肉付きも良いので柔らかい食感が楽しめます。

手羽

もも

材料

鶏骨つきもも肉：3本
 ニンニク：1片
 ローズマリー：3本
 タイム：3本(1本12～13gが目安)
 塩：少々
 鴨の脂またはラード：1.25kg

作り方

1. 鶏肉は、金串で数ヶ所穴を空ける。塩をまぶして、スライスしたニンニク、ローズマリー、タイムをのせて、オリーブ油をまぶす。ラップでくるみ冷蔵庫で一晩おく。
2. 鍋に、鶏肉がかぶる量の脂を入れて90度にする。2時間同じ温度を保つ。
3. 食べるときに、フライパンで皮面を焼く。



鶏手羽先の辛み炒め

【推奨部位】

日本産鶏肉の手羽先をじっくりと揚げて骨の髄から甘みを引き出します。旨味の増した鶏の唐揚げを辛いソースにからめて濃厚な一品に。

手羽

むね

材料

鶏の手羽先：500g
 調味料A
 酒、しょう油：各大さじ2
 ニンニク、しょうが：各1片
 タカノツメ：2～3本
 しいたけ：3枚
 赤ピーマン：1/2個
 調味料B
 砂糖：大さじ2
 しょう油：大さじ3～4
 片栗粉：適量
 揚油：適量

作り方

1. 赤ピーマンはヘタを落として半分に切る。しいたけは石づきを取り斜め半分に切る。ニンニクとしょうがはつぶして千切り。タカノツメは種を取る。
2. 鶏肉に、調味料Aをからませておく。
3. 鶏肉に片栗粉をまぶし、150度～180度の油でゆっくりと揚げる。
4. フライパンに、油大さじ3を熱し、ピーマンとしいたけを軽く炒めて取り出す。ニンニク、しょうが、タカノツメを加えて、鶏肉を加える。調味料Bを加えてからませる。
5. ピーマンとしいたけをフライパンに戻して、水溶き片栗粉を加える。

Japanese Chicken

Safe, high quality Japanese chicken

