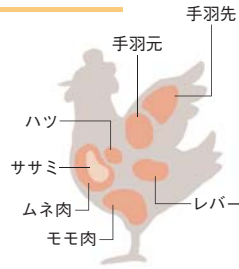


鶏肉の主な部位を紹介します

日本で一番の人気はモモ肉。最近は「サラダチキン」が注目され、ムネ肉も人気が高まっています。最もヘルシーなのはササミ。手羽元・手羽先は脂肪が程よく、味にもコクがある部分。焼き鳥でおなじみのレバーやハツはそれぞれ肝臓、心臓を指します。



私たちがお伝えします！



左からコープデリ連合会 宅配生鮮商品部 中村 清一さん、生鮮調達産産部 鈴木 直幸さん

職員が教えます♪
おいしい鶏肉の話

一番人気!

モモ肉



脂肪が多い赤身肉で、コクがあって歯ごたえもよく、焼いても煮てもおいしく食べられます。

特徴

さっぱり ●+++++ こってり

おいしい食べ方

ローストチキン、唐揚げ、親子丼、照り焼き、ソテー、水炊き、カレー、シチュー、ポトフなど

ムネ肉



脂肪が少なく、味も淡泊でさっぱりした部位。高タンパクで低カロリーなため、健康志向の高まりから注目されている部位です。

さっぱり ●+++++ こってり

蒸し鶏、唐揚げ、親子丼、ソテーなど

ササミ



ムネ肉の奥にある部位。形が笹の葉に似ていることからこの名がついています。鶏肉の中で最も脂肪が少ない部位です。

さっぱり ●+++++ こってり

チキンカツやサラダ、あえ物など

コープで取り扱っている主な鶏肉



| | 産直 げん気鶏 | 産直 純和鶏お米育ち | 産直 若鶏 |
|----------------|---|--|--|
| 2・3ページで紹介しています | | | |
| 特徴 | ひなから出荷までの全飼育期間、抗生物質や合成抗菌剤を添加しない飼料で育てています。 | 純国産鶏種を親鳥に持つ赤鶏。生産最終段階で約10%以上の飼料用米を給餌。餌には抗生物質、合成抗菌剤不使用。 | 産地・工場を指定した鶏肉。育てる際にはコープと生産者として餌や生産方法を毎年確認しています。 |
| 飼育期間 | 約48日 | 約60日 鶏種が異なるため発育に日数を要しますが、長く飼育することでうま味の濃いモモ肉、ジューシーなムネ肉の鶏になります。 | 約48日 |
| 生産地 | 青森県、岩手県、鹿児島県 | 岩手県 | 北海道、青森県、岩手県、鳥取県、鹿児島県、宮崎県、佐賀県 |

ヘルシーで手軽にタンパク質が取れ、いろいろなお料理に大活躍の鶏肉。何気なく使いがちですが、部位や特徴によって使い分けていますか？今回は、コープで鶏肉を担当する職員が鶏肉の『おいしい』情報をお伝えします！



コープは「産直」の鶏肉をお届けしています。

コープの「産直」は、人と人とのつながりを大切に、コープならではの取り組み。生産者・生協・組合員がつながり、安全性が確保され、おいしさと環境配慮を兼ね備えた、生い立ちがはっきりわかる農畜水産物をお届けしています。

はみだしほっと

コープを最近始めました！いろいろな情報が載っていて活用させていただいています！（伊勢崎市：コープユー）

ここがポイント

モモ肉のコツ

照り焼きやチキンソテーなど、モモ肉は「焼く」のもおすすめ。でも牛肉や豚肉と違って厚みが均一ではないので、「中が生焼けだった」「火を通しすぎて硬くなってしまった」というお悩みもあるでしょう。次のポイントを押さえると、モモ肉がおいしく焼き上がりますよ!

1 きちんと解凍

宅配で冷凍でお届けしている鶏肉は、冷蔵庫に移して中心部までしっかり解凍を。焼きムラを防ぎます。

2 厚みを均一に

厚い部分を包丁で開いて厚みを均一にしましょう。難しければ、厚い部分に切り目を入れるだけでもよいでしょう。

3 火加減は中火～弱火、皮側から焼きます

鶏の厚みの半分ぐらいまで白っぽくなったら、裏返してふたをしましょう。弱火で中心部まで火を通してください。

組合員さんのおすすめレシピ

焼いたモモ肉にトンテキのたれを作って絡めるのがおすすめ。トンテキのたれはソースを使った濃い目のたれなので、香ばしさが引き立って食欲をそそりますよ!

ここがポイント

ムネ肉のコツ

脂肪分が少ないためさっぱりしていますが、水分が逃げやすいため、火を通しすぎてしまうとパサパサしたり硬くなってしまうことも。

片栗粉や薄力粉をまぶしてから加熱すると、時間がたってもパサつかず、ジューシーに仕上がりますよ。

もし鶏肉が余ってしまったら

冷蔵品の場合はトレーから出し、切り分けるか、1枚ずつラップで包み、冷凍しましょう。なるべく空気に触れないようにするのがコツです。

※凍結品の場合、一度解凍したものは再び冷凍しないでください。品質が変わることがあります

Recommend * Recipe

若鶏の甘みそ焼き

調理時間
30分

材料(4人分)

産直若鶏モモ肉(解凍する)400g
 サラダ油大さじ1
 三陸カットわかめ 4g
 レタス(ちぎる) 2枚
 トマト(ひと口大に切る) 1/2個
 ① しょうじょ大さじ2
 ② 砂糖・みりん各大さじ1
 ③ だし汁小さじ1
 ④ 酢小さじ1
 ⑤ しょうゆ小さじ2



1人分(レシピ1/4量で)
 *カロリー: 274kcal *食塩相当量: 1.7g

1. 鶏肉は、厚い部分に切り込みを入れて広げ、混ぜた①に10分以上漬ける。
2. わかめは戻して、大きいものは切る。
3. フライパンに油を熱し、1を皮の方から焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にしてふたをし、5分焼く。
4. 2とレタスは、⑤であえる。
5. 皿に3、4を盛り、トマトを添える。

献立作成: NPO法人 食生活カウンセラーの会

ここがポイント

ムネ肉のコツ

脂肪分が少ないためさっぱりしていますが、水分が逃げやすいため、火を通しすぎてしまうとパサパサしたり硬くなってしまうことも。

片栗粉や薄力粉をまぶしてから加熱すると、時間がたってもパサつかず、ジューシーに仕上がりますよ。

もし鶏肉が余ってしまったら

冷蔵品の場合はトレーから出し、切り分けるか、1枚ずつラップで包み、冷凍しましょう。なるべく空気に触れないようにするのがコツです。

※凍結品の場合、一度解凍したものは再び冷凍しないでください。品質が変わることがあります

Recommend * Recipe

揚げない油淋鶏(ユーリンチー)

調理時間
30分

材料(2人分)

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 産直若鶏ムネ肉 (解凍し、ひと口大のそぎ切り)200g | エリンギ(太めの千切り)50g |
| ① 酒大さじ1 | サラダ油(野菜炒め用)小さじ1 |
| 塩少々 | 塩、こしょう各少々 |
| 薄力粉適量 | 長ねぎ(みじん切り)1/3本 |
| サラダ油(作り方2で半量ずつ使用) | 砂糖大さじ1 |
|小さじ2 | ② しょうゆ大さじ1 |
| カラーピーマン赤、黄 (太めの千切り)70g | ③ 酢大さじ1 |
| | ④ ごま油小さじ1 |

1. ①をよくもみ、10分置いてから、薄力粉をまぶす。
2. フライパンに油小さじ1を熱し1を入れ、中火で返しながらか焼く。両面に焼き色がついたらふたをし、弱火で5分焼く。ふたを取り、残りの油小さじ1を回し入れ、強火で表面がカリッとするまで焼き、皿に取り出し、よく混ぜたタレをかける。
3. 2で使用したフライパンに油を熱し、カラーピーマン、エリンギをしんなりするまで炒め、塩、こしょうをふり、2に添える。

1人分(レシピ1/2量で)*カロリー: 333kcal *食塩相当量: 2.4g

献立作成: NPO法人 食生活カウンセラーの会