

栄養だより

第8回
テーマ：鶏肉

季節は移りゆき、山々も雪の衣をはおりはじめました。皆様いかがお過しですか。今回の栄養だよりのテーマは『鶏肉』です。唐揚げに、焼鳥に、鍋物に…まだまだ幅広い料理に使われる鶏肉について調べました。

鶏肉の部位と特徴

ささみ

鶏肉の中で最も脂肪が少なく淡白な部分。たれにく質が多い。

酢の物・吸物・サラダなどに。

むね肉

柔らかくて脂脂肪の少ない部分。味も淡白であっさりしている。ビタミンの中でもナイアシン（内炎や胃炎予防）の量が多い。

から揚げ・チキンカツ・蒸し鶏・サラダなどに。

チモさき・チモもと・チモなか

脂脂肪がほどよくつき、味にもコクがある部分。血管を丈夫にし、肌の潤いを保つコラーゲンやエラスチン、ビタミンAを多く含む。

揚げ煮・塩焼き・フライドチキンなどに。

すなぎも（胃袋）・きも（肝臓・心臓）

レバーにはうなぎ4倍のビタミンAが含まれる。鉄分も豊富。焼鳥・味噌煮などに。

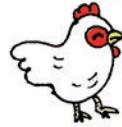
もも肉

脂脂肪がついている部位で、甘みがある。鉄分や体調を維持するビタミンB群が豊富。

照り焼き・鍋物・ローストチキン・カレーなど



鶏肉の保管



鶏肉の保管

鶏肉は買ったその日に食べるのが一番です。でも、それができない場合は速やかに冷凍庫へ！冷凍の基本は次の通りです。

① 新鮮な鶏肉を選ぶこと。

② 一回に使う分量をラップなどで小分けにして冷凍すること。

また解凍にはいくつか方法があります。

冷蔵庫へ移す



解凍の方法



常温に置く



レンジにかける



朝のうちに冷蔵庫へ入れておけば夕食の支度に間に合います。

ビニール袋に入れて密封し、水へつけ2～3時間。急ぐ場合は流水で10～15分。

冷凍庫の外へ出し、自然に解凍するのを待ちます。

急ぐ場合は、電子レンジの解凍モードにします。ただし、カロ熱しすぎに注意。

栄養課のメニューコーナー

解凍は①②の方法が失敗が少なくておすすめです。



若鶏のゆず照焼

材料

- 若もも肉…60g
- ゆず…適量・みりん…1g
- しょうゆ…4g・油…0.5g

作り方

- 調味料に輪切りにしてゆずを入れ、鶏肉をつける。
- 30分ほどしてから、上に輪切りのゆずをせて、不二で焼く。フライパンでもOK。



ゆずのかわりにしょうがでもおいしいよ!!

1人分：約130キロカロリー