

食 材 百 科

鶏胸肉

鶏肉を使った人気のおかずと言えば、唐揚げですね！

スーパーの惣菜コーナーでもよく見かける鶏の唐揚げですが、よく見ると「鶏胸肉」と「鶏もも肉」という部位ごとに2種類見かけたため、今回は主に「鶏胸肉」について調べてみました。

○ 鶏胸肉の特徴

鶏胸肉は名前のとおり、鶏の胸の肉で、鶏もも肉と並び正肉と呼ばれる部位です。

鶏もも肉は脂質が多く高カロリーで、味が濃く肉質も柔らかいのにに対し、鶏胸肉は鶏もも肉より脂質が少なく低カロリーで、味はあっさりしていて、高タンパク質です。栄養価ではビタミンBが豊富なため、疲労回復や健康維持の面でも優れています。

○ 鶏胸肉を使用した料理

鶏胸肉は、水分が失われると硬くなりやすいため、自分で調理する場合は、低温でゆっくり火を通すなどの工夫をする必要があります。

衣で揚げるタイプの料理は唐揚げ、フライドチキン、チキンナゲット、チキンカツなど、揚げない料理では、焼き鳥、サラダチキンなどがあります。

○ にわとりの日、国産とり肉の日

「に (2) わ (8) とり」(鶏) と読む語呂合わせから、毎月28日は「にわとりの日」となっています。また、干支の10番目が酉 (とり) であること



鶏胸肉のカレー唐揚げ



サラダチキン

と、「に (2) く (9) (肉) と読む語呂合わせから、10月29日が国産とり肉の日となっています。