



Q & A 鶏肉の食べられる部位って、何種類くらいあるの？

Q スーパーの惣菜コーナーでは、焼き鳥や鶏の唐揚げ等、鶏肉を使用したものが多く、もも肉や胸肉といった定番以外にも、色々な部位があります。鶏肉の食べられる部位は、全部で何種類くらいあるのでしょうか？

A 鶏肉は、食べられる部位が豊富にあり、1羽から少量しか取れない希少部位まで含めると、その数は20種類以上にもなります。全身のありとあらゆる部位を美味しくいただけるのが特徴です。

鶏肉料理で定番の部位

部位	特徴
もも	ふともも～ふくらはぎの肉で、1羽から取れる量が特に多い。焼き鳥でも販売量が多い定番で、他にも唐揚げを始め、様々な鶏肉料理で使用されている。
胸	もも肉と並び多く取れる定番の部位で、タンパク質が豊富に含まれている。もも肉と同じく唐揚げのほか、サラダチキンやチキンステーキで使われる部位。
レバー	肝臓が材料。ビタミンA・B群や鉄分など栄養が豊富でカロリーも少なく優秀だが、ビタミンAの摂取制限には注意が必要。
軟骨	骨と言っても柔らかいので、肉と同様に唐揚げや焼き鳥で食べることができ、栄養面ではコラーゲンが豊富に含まれている。
ささみ	胸肉に近い部位で、名前は形が笹の葉に似ていることから。胸肉よりも脂質やカロリーが少なくタンパク質が多いので、ダイエットにも向いている。

もも肉・胸肉と比べて、レバーや軟骨、ささみは1羽から取れる量が少ないため、販売量はどうしても少なくなってしまいますが、それでも他の希少部位よりは見かける部位です。

一方、ハツ（心臓）は、1羽から1個しか取れない内臓であり、例えば焼き鳥の串を用意する場合、1本で5羽程必要になるため、希少部位と言える箇所です。これは砂肝も同様です。



他の主な希少部位

- **ハツモト**…ハツから大動脈に繋がる部分。弾力があり、脂も乗っているので旨みが多い。
- **ヤゲン軟骨**…軟骨の中でも胸の先の部分で、1羽から1個しか取れない。コリコリした食感が特徴で、コラーゲンやビタミンB3が摂れる。
- **せせり**…首回りの肉。1羽から取れる量が特に少ない。運動量の多い肉で弾力がある。
- **肩肉**…別名「ふりそで」。筋肉が少ないため非常に柔らかく食感があり、タンパク質が豊富。
- **ボンジリ**…お尻の三角形の部分。1羽から1個しか取れないうえに、下処理で油壺を除去しないと、脂身やカロリーが多くなってしまう。
- **首皮**…皮自体は全身にあるが、焼き鳥の皮串は主に首の皮。脂身が多くコリコリとした食感が楽しめるが、カロリーが非常に高い。

上記以外にも様々な希少部位がありますので、それらを目当てに複数の専門店を回ってみるのも、鶏肉料理の楽しみ方ではないでしょうか。

