



18b

鶏肉の部位をおいしく食べる料理法はありますか？

A

鶏肉の部位の特長と、それを生かしたおすすめ料理は次のとおりです。

手羽（手羽先、手羽中、手羽元）

コラーゲンが豊富で、脂肪も多く濃厚な味わいなので、スープやカレーなど煮込み料理、骨付きのものは唐揚げ、水炊きなどに向いています。

むね

脂肪分が少なく低エネルギーなので、唐揚げやカツなど油を使う料理、蒸し物、煮物などいろいろ活用できます。

手羽先となすの揚げ煮

手羽先となすを油で揚げてから、調味料を加えただし汁で煮ます。



鶏肉の磯辺焼き

もも肉でアスパラガスと海苔を一緒に巻いて焼き上げます。



かわ

エネルギーはささみの約5倍。黄色い脂肪を除き、さっと茹でて冷水にとり、余分な脂や臭みを除いて、唐揚げ、網焼き、炒め物、煮物、和え物に。

**もも**

肉はかためですが、味にコクがあり、照り焼き、唐揚げに向いています。骨付きのものはローストチキン、またシチューなど煮込むとよいだしが出ます。

ささみ

肉質がやわらかく、脂肪が少なく淡泊な味わいなので、酒蒸しや、さっと茹でて和え物やサラダに、また天ぷらなど油を使って揚げ物に使いましょう。

鶏肉のマヨ味噌炒め煮

鶏肉にマヨネーズでこくを加えて、味噌マヨで味を付けて…

**ささみの梅しそ揚げ**

アーモンドの変わり衣と梅しその香りがささみとぴったり。

