



新年あけましておめでとうございます。

酉年にちなんでみなさまにとって飛躍した1年になりますよう、お祈り申し上げます。

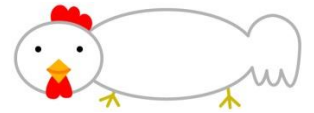
今年もより一層、様々な情報をお届けしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

栄養指導室 松田・大下



もっと知りたい♪

## 「鶏肉」のひみつ!?

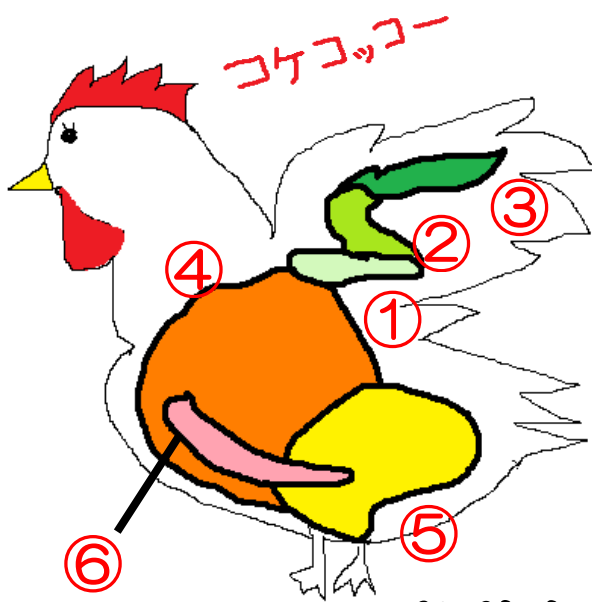


市場に出回っている90%は「ブロイラー」です。ブロイラーとは短期間（7~8週）で大量生産できるよう品種改良された肉用若鶏品種の総称。肉質は柔らかく、淡泊な味わいであるのでどんな味つけにも合い、安価。良質なたんぱく質が豊富で牛・豚肉に比べて脂肪が少なめです。

★産地・・・宮崎県、鹿児島県、岩手県の3県で生産量の半分を占める

★種類・・・  
 銘柄鳥：ブロイラーの飼育期間よりも長く、異なる工夫を加えたもの  
 地鶏：表示するには品種・飼育期間等の条件がある 独自の味わいをもつ  
 （名古屋コーチン、比内地鶏、薩摩地鶏、阿波尾鶏など）

### ～部位別の特徴をみてみよう～



- ① **手羽元**：骨と肉と皮が適度にある。料理の具材や揚げ物、煮物にも適する。
- ② **手羽中**：肉と共にゼラチン質部分が多い。食べやすく加工したものを「チューリップ」と呼ぶ。
- ③ **手羽先**：肉はほとんどなく、ゼラチン質と脂肪が主。主に唐揚げ、煮込み、出汁に使用。
- ④ **むね肉**：脂肪が少なく、火を通し過ぎるとパサパサとした食感が特徴になる。蒸し物に向く。
- ⑤ **もも肉**：脂肪が多く、赤身でコクのある味が特徴。唐揚げや煮物などどんな調理にも向く。
- ⑥ **ささみ**：むね肉に近接した部位。脂肪が少なく淡泊な風味。サラダ、和え物によい。

### 栄養価の違いは? (100gあたり)

