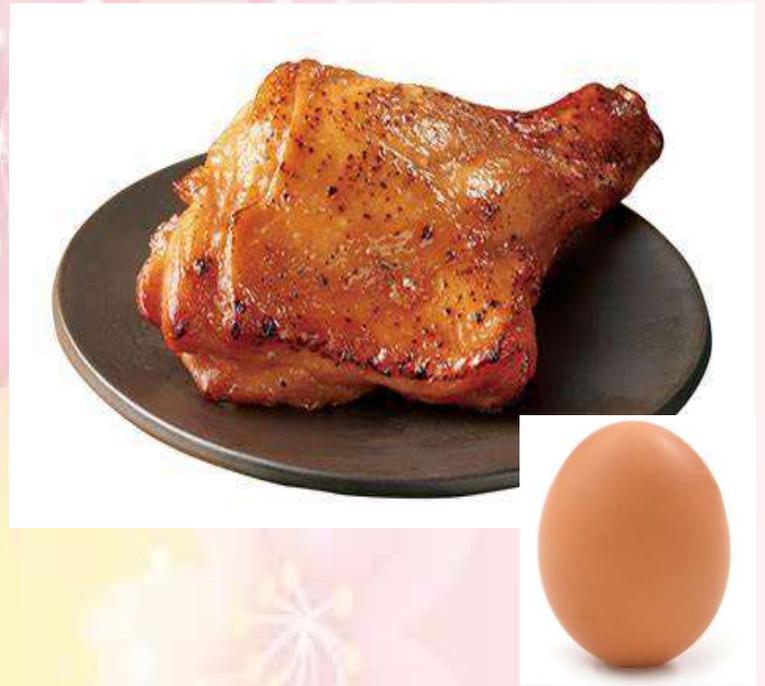


Nutrition News 4月



◎ 鶏肉の栄養素や、地鶏等について ◎

日本に鶏が入ってきたのは紀元前300年頃とされています。当時は食用ではなく、高らかな鳴き声と共に太陽を呼び覚ます聖なる鳥として、神聖視されていました。

良質な蛋白質を豊富に含み、必須アミノ酸のバランスも良いので、体力回復に適しています。在来種の品種改良で、鶏舎内を自由に歩き回れるようにして飼育する『平飼い』で飼育された地鶏と、短期大量生産型で飼育された若鶏のプロイラーに分類されます。

有名な地鶏としては、愛知の名古屋コーチン、鹿児島島の薩摩鶏、秋田の比内鶏、茨城の奥久慈しゃも、徳島の阿波尾鶏などがあります。地鶏はプロイラーに比べて生育期間が長いので、コクと歯ごたえがあります。

鶏肉は部位ごとに調理法を工夫すると美味しさが引き立ちます。むね肉は和風か中華風の炒め物。もも肉は焼き物や煮物、揚げ物。骨付き肉は煮物料理がオススメです。プロイラーの肉が水っぽい時は、調理する数時間前に軽く塩をすり込み、キッチンペーパーで包んでおくと、余分な水分が出て、肉が引き締まってコクが出ます。

皮がクリーム色で毛穴の周りが盛り上がり、皮全体にちりめん状のシワが入っている物が新鮮です。

鶏肉の郷土料理は各地にあります。中でも石川県の治部煮や、福岡県の水炊き、長野県 mountain 山賊焼きなどは、聞いた事があるのではないのでしょうか。部位を使い分ければ、どんな調理法や食材とも相性がいいのが、鶏肉の特徴と言えます。

◎ 卵の栄養素、新鮮な卵の見分け方等について ◎

鶏卵は、ビタミンCと食物繊維を除く全ての栄養素が含まれています。そのまま卵料理として食べる事もありますが、様々な加工品につなぎとしても使用され、日々の食事に欠かせない食品です。殻の表面がザラついていて重量感があり、光にかざして、透けて見える物が良いです。また新鮮な卵は黄身がぷっくりと盛り上がります。