

鶏肉

chicken



鶏は2000年前からいたのですが、一般的には、食べる対象とは見られていませんでした。平安、鎌倉、室町時代にも鶏は文献にほとんど登場せず、本格的に食べられ始めたのは江戸時代になってからのことです。戦後、アメリカ駐留軍の影響から鶏肉料理の需要が増大し、農家が内職的に食肉用として鶏を飼育するようになったのをきっかけに、昭和30年代にはブロイラー産業が始まりました。食肉用ブロイラーの普及によって価格が下がり、さらに生産量も増加していきました。アメリカ発祥のブロイラー産業も今ではすっかり日本に定着し、日本人の食をしっかりと支えています。

鶏肉の特徴と栄養

ムネ肉

味はあっさりしているので、様々な料理に向いています。脂質が少なく、タンパク質、ビタミンAやナイアシンが多く含まれています。ナイアシンはビタミンB群の一種で、補酵素として、非常に多くの代謝に関与しています。

ササミ

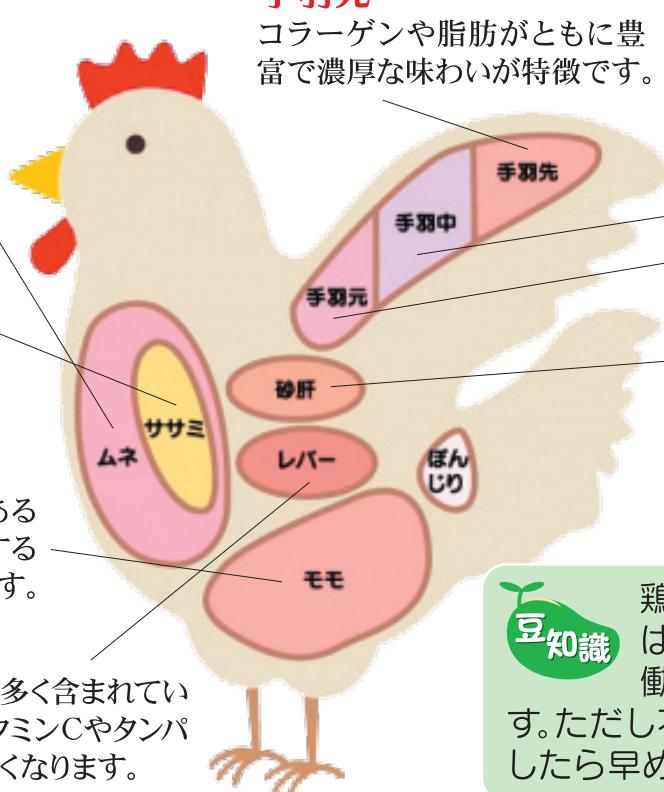
ムネ肉の中でも上質で柔らかい部分で、淡白な風味が特徴です。脂肪分が少なく、体内では作ることのできない必須アミノ酸が含まれ、アミノ酸バランスのよい良質のたんぱく質です。

モモ肉

赤みがあり脂質も適度に含まれています。コクのある味わいで幅広い料理に用いられます。体を構成する細胞の新陳代謝を助ける、ビタミンB₂を多く含みます。

鶏レバー

栄養の宝庫。ビタミンA、他にビタミンB₁、B₂、Cも多く含まれています。鉄が特に多く含まれています。食べる時は、ビタミンCやタンパク質の多い食材と一緒に食べることで、鉄の吸収がよくなります。



栄養のはなし

必須アミノ酸

タンパク質を構成する最小成分がアミノ酸でそれぞれ独自の働きがあります。人のたんぱく質になるアミノ酸として認められているのはわずか20種類で、そのうち体内で合成されない9種類は**必須アミノ酸**といわれています。体内で合成されないため食事からとる必要があります。**必須アミノ酸**が全て適切な割合でバランスよく含まれているたんぱく質を「良質のたんぱく質」といいます。肉、魚、卵、大豆などが「良質のたんぱく質」になります。アミノ酸は通常の食事をとつていれば不足することはありません。

酢どり



今月のレシピ

【材料】 2～3人分

鶏肉 (もも肉)	160g	じゃがいも	中1個
醤油	小さじ1	玉ねぎ	中1/2個
片栗粉	大さじ1	ピーマン	1個
		人参	40g
トマトケチャップ	大さじ1		
醤油	大さじ1		
砂糖	大さじ1, 1/2		
酢	大さじ1		
酒	大さじ1		
片栗粉	小さじ2		
がらスープの素	小さじ1		
水	50cc		

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、醤油をもみ込み片栗粉をまぶす。
- ②じゃがいもは皮をむき、2cmの角切りにする。玉ねぎ、ピーマンは一口大に切る。人参は半月切りにする。
- ③ジャガイモ、鶏肉を揚げる。
- ④甘酢あんは混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンで玉ねぎ、ピーマン、人参を炒め火が通ったら、鶏肉、じゃがいもを入れて、甘酢あんを加える。とろみがでたら出来上がりです。

参考：「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店

