

お肉が 食卓にとどくまで 鶏肉編



もっと大切に、もっとおいしく。
お肉をいただくために。

お肉博士こと
おににくだいすけ
鬼九大介博士
資格：お肉検定1級





鶏肉を知って、おいしく食べよう。 家族みんなが大満足の 鶏肉料理。

鶏肉のやわらか竜田揚げ



作り方

- ① 鶏肉は厚さを半分に切り、横に幅1cmのスティック状に切る。
Aを混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉を**A**に20分以上漬け込み、かるく汁けをきって全体に片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②を1本ずつ入れる。
ときどき混ぜながらきつね色になるまで3~4分揚げ、取り出して油をきる。

スティック状だから、
おやつにも、
おつまみにも。



材料 (4人分)

鶏むね肉	2枚
片栗粉、揚げ油	各適量
A しょうゆ	大さじ2
砂糖、酒	各小さじ2
しょうがのすりおろし	小さじ1
溶き卵	1/3個分

鶏肉と卵のやわらかお酢煮

材料 (4人分)

鶏手羽もと	4~8本
半熟ゆで卵	4個
にんにく	1かけ
ブロッコリー	適量
A 酢、しょうゆ	各50mL
酒	40mL
砂糖	大さじ3
水	200mL

作り方

- ① ゆで卵は殻をむく。にんにくは薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分半ほど下ゆです。
- ② 鍋に**A**とにんにくを入れて中火にかけ、沸騰したら鶏手羽もとを加える。落としぶたをしてアクを取りながら20分ほど煮たらゆで卵を加え、さらに7~8分ほど煮る。煮汁が1/3量程度になったら火を止めて器に盛り、ブロッコリーを加える。



わしは、お肉のことなら、
何でも知っているお肉博士じゃ。
これから、鶏肉に関する
みんなの疑問に答えていくぞ。

料理制作：料理研究家 浜本千恵

お肉の食育サイト「おにくらぶ」には、他にもレシピが満載！





おいしい料理になる 鶏はどのように 育てられているの？



日本で一番食べられている鶏 「ブロイラー（若どり）」

現在、日本で流通している鶏肉の大半が「ブロイラー」といわれる鶏で、**肉づきがよいのが特徴**です。約50日という短い期間で出荷できることから「若どり」という名で販売され、**手ごろな値段**で安定的に供給されています。

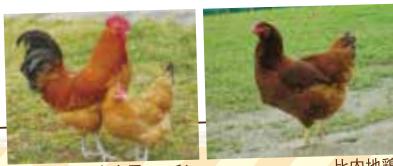


それでは、
お肉になる鶏の種類や
飼育について
見てみよう。

知っている？「地鶏」「銘柄鶏」のちがい

地鶏

飼育期間が75日以上など、**日本農林規格 (JAS)**に基づいて生産された鶏を地鶏といいます。約50種以上が生産されていて、お肉は**やわらかくマイルド**な味わいが特徴です。



銘柄鶏

銘柄鶏には厳密な規定はありませんが、**鶏の種類、飼料や飼育法、飼育期間などを工夫して生産した鶏**です。「東京しゃも」や「房総ハーブ鶏」など、**100種類以上**の銘柄鶏が飼育されています。

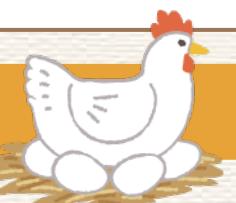
お肉の
豆知識

鶏が出荷されるまで

ブロイラーは一括管理されながら、「種鶏場」「ふ卵場」「生産農場」へと運ばれていきます。それぞれの施設で検査や管理を徹底し、健康な鶏のみを出荷しています。

種鶏場

ひなになる卵を生産する農場。健康な種鶏(親鶏)が産んだ卵だけを、ふ卵場に運びます。



ふ卵場

卵を21日間、30°C以上で温め、ひなをかえします。検査を実施し、健康なひなだけが生産農場へ。



生産農場

鶏舎では、同じ日に産まれたひなをまとめて育てます。ひなの体重が約3kgになると、食鳥処理場に出荷します。



鶏舎の衛生管理は、
徹底されているのじゃ。

人や野鳥、犬から持ち込まれる病原菌などからひなを守るために、鶏舎には窓がなく、空調などはコンピューターで管理されていることが多いのじゃ。鶏の出荷後は、鶏舎を徹底的に洗浄・消毒してから、次のひなを受け入れておるぞ。これを「オールイン・オールアウトシステム」というのじゃ。



きちんと衛生管理され、
大切に育てられて
いるんだね！



おにくらぶ「クイズ部」のとり肉クイズに挑戦！





出荷された鶏はどうやってお肉になるんだろう？



鶏が出荷されてから、食卓にとどくまでの過程を見てみよう。

食鳥処理場

脱羽・中抜き

農家から食鳥処理場に運ばれた鶏は、と畜、放血、湯漬け、脱羽、中抜き（内臓処理）を行い、「と体」となります。その後洗浄し、冷却されます。



解体処理・包装

食鳥処理場内の加工室に搬入された「と体」は、もも肉・むね肉・手羽さき・手羽もとなど部分肉に分割された後、包装されます。



食鳥処理場でも「衛生管理」を徹底しています

生体検査

生きた鶏の健康状態を確認。病気が疑われる場合は、お肉にすることができません。



と体検査

羽毛がない状態で体の表面に異常がないかを確認します。



内臓検査

獣医師免許を持つ食鳥検査員が、摘出した内臓と腹腔内を一羽ずつ検査し、異常があるものは処分します。



流通

冷却・出荷

包装された鶏肉は、急速に冷却しながら梱包することで、新鮮さと衛生状態を保ち、お店にとどけられます。



お肉をお店へ運ぶ、流通の過程でも衛生管理を徹底しておるぞ！

お肉屋さん

精肉販売

保健所などの指導のもと、清潔な環境でお肉を取り扱い、各家庭に向けて販売しています。



食肉の処理加工・販売ができるのは、各都道府県知事から営業許可を受けた事業者だけなのじゃ。

何種類もの検査を、徹底的に行っているぞ。



各食鳥処理場では、食品衛生法に基づいた商品検査を自主的に行い、食中毒を引き起こす細菌がないかをチェックしておる。そして、何種類もの検査に合格した鶏肉だけが流通するのじゃ。

お肉になるまでの過程を知ると、普段食べている鶏肉がいかに安全かがわかるね！



映像でも、お肉がとどくまでの過程をチェック！



安全な鶏肉をとどけるための管理制度「HACCP（ハサップ）」

食品の衛生管理には「HACCP」が定められており、現在はすべての食品事業者に導入が義務づけられています。これによって、問題のある食肉製品の出荷を未然に防いだり、問題の発生原因を特定したりすることができます。



鶏には どんな部位がある？

鶏肉の部位と おすすめ料理

鶏肉にはさまざまな部位があり、それぞれに合った料理にすると、よりおいしく食べられます。



部位によって
いろいろな味わいが
楽しめるぞ！

もも肉

お肉の中に脂肪が入り、コクのある味わいが楽しめます。

おすすめ料理

- 照り焼き ● カツ
- から揚げ

手羽さき

美容によいといわれるコラーゲンが豊富に含まれています。

おすすめ料理

- から揚げ ● 煮込み
- 焼き鳥

むね肉

やわらかく、脂肪が少ない部位。味は淡泊であっさりしています。

おすすめ料理

- 水煮 ● 蒸し鶏
- 詰めものの料理

ささみ

最も脂肪が少なく、淡泊であっさりとした味わいです。

おすすめ料理

- フリッター ● 蒸しもの
- 茶わん蒸し



その他、きも（肝臓）、
すなぎも（胃袋）も
人気があるぞ。



おいしい鶏肉の見分け方

新鮮でおいしい鶏肉のチェックポイントは、「お肉の弾力」「毛穴の状態」「皮の質感」の3つです。それについて、見分け方の特徴を見ていきましょう。

お肉の弾力

お肉をかるく押してみて、かたい感触のものほど新鮮。時間が経っているお肉はハリがなく、水っぽくなります。

毛穴の状態

新鮮な鶏肉は、毛穴が盛り上がっているのが特徴。鮮度が落ちると盛り上がりがなくなり、皮の表面がツルツルになります。

皮の質感

皮に触れた際、鮮度がよいほどサラッとしています。時間が経つと、粘りけのようなものを感じます。

購入時には、食品表示もしっかりチェック！



国産鶏肉のパッケージ表示には、「国産」または生産地名が記載されています。また、お肉の状態を表す「生鮮品」「凍結品」「解凍品」のいずれかも表示されているので、購入時の参考にしましょう。



お肉以外の部分も、
食べられているぞ。

鶏は内臓や骨なども食べられ、約50種類の部位があるともいわれてある。「せぎも（腎臓）」「やげん（胸骨）」「さえずり（気管）」「かんむり（トサカ）」…。いくつ知っているかな？

部位の特徴を覚えて
お肉を選ぶと、料理がもっと
おいしくなるわね。





食卓に欠かせない 鶏肉には どんな栄養があるの？

たんぱく質

筋肉や臓器など、体をつくるもとになる栄養素。鶏肉に含まれるたんぱく質は消化吸収に優れており、特にむね肉やささみは高たんぱくです。

コラーゲン

手羽や骨つき肉などには、美容の味方であるコラーゲンがたっぷり。肌のうるおいや弾力を保つ、**美肌効果**が期待できます。



家族みんなに必要な栄養が詰まっているぞ！

ビタミン・ミネラル

のどや気管支の粘膜を丈夫にするビタミンAや、肌の若々しさを保つビタミンEが豊富。風邪予防や美容に役立ちます。



鶏肉には疲労回復の効果も！

むね肉に多く含まれる「イミダゾールジペプチド」には、**疲労回復の効果**があるといわれています。また、最近の研究で老化を遅らせるなどの抗酸化作用があることもわかつきました。

お肉の豆知識

他にもいっぱい！ 鶏肉の健康パワー

鶏肉には、子どもからシニアまで幅広い世代に必要な栄養がたっぷり。健康維持はもちろん、生活習慣病の予防にも役立つ、積極的にとりたい食材です。

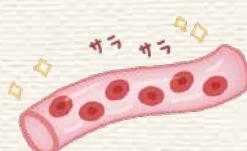
新陳代謝を高める

鶏のもも肉には、**体調の維持に欠かせないビタミンB₂**が豊富。ビタミンB群は新陳代謝を高め、皮膚や唇をうるおしてなめらかにする働きがあります。



貧血を予防する

きもやすなぎもには、鉄分が多く含まれています。**貧血予防**に役立つので、特に女性やシニアは意識してとりたい栄養素です。



動脈硬化を防ぐ

新鮮な鶏肉の脂肪には、動脈硬化を防ぐリノール酸などの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。血液をサラサラにし、**メタボ対策**や**ダイエット**にも効果的です。



栄養満点のお肉で、
パワーをチャージしよう。

近年、健康を保つために必要な栄養が不足している**「低栄養」**状態の人が、シニアや若い女性に増えているので、気をつけるのじゃ。特に、妊娠中の女性は、元気な赤ちゃんを産むためにもお肉をたっぷり食べるとよいぞ。

鶏肉をとりいれた
健康的な
食生活を送ろう！



?



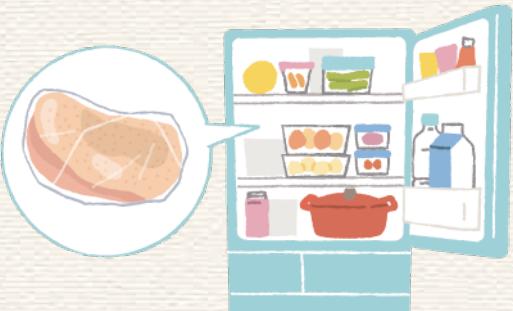
長くおいしく、 ムダなく、 鶏肉をいただくには？



ほんのひと手間で
おいしさが長続きするのじゃ！

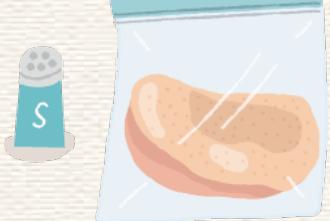
ラップに包んでから 冷蔵保存を

購入時の包装容器に入ったまま保存すると、お肉が傷む原因に。薄く平らにのばし、空気に触れないようラップで包みましょう。



下味をつければ もっとおいしく！

塩で下味をつけ、料理をするまで最低15分間、できれば2~3時間おいておきましょう。しょうゆと酒、ワインとレモン、オリーブオイルなどに一晩漬け込むと、さらに風味がよくなります。



食中毒を防ぐ鶏肉の扱い方

鶏肉は傷みやすいので、**買い物の最後**に買い、購入後は速やかに持ち帰りましょう。また、鶏肉は**しっかり加熱**して食べること。料理をするときは、他の食材を切り終わった後に切り分けます。特に生野菜は必ず鶏肉の前に切り分け、鶏肉を切った**包丁**やまな板などはすぐに洗いましょう。

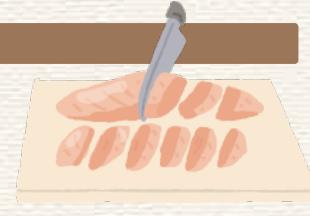


鶏肉の上手な冷凍方法

鶏肉を一度の料理で使いきれずに、余ってしまった場合は冷凍保存がおすすめです。冷凍・解凍のコツを覚えておくと、保存したお肉をおいしく、ムダなく食べることができます。

小分けにしてから冷凍する

お肉を下ごしらえした後、一度に使う量に切り分けてから速やかに冷凍保存しましょう。解凍後すぐに調理できる状態にしておくと、料理の時短につながります。



調理する時間に合わせて解凍を

冷蔵庫へ移す

冷凍庫から冷蔵庫へ移して**ゆっくりと自然解凍**を。朝のうちにお肉を冷蔵庫へ移しておくと、夕食の準備に間に合います。

水に浸ける

ビニール袋にお肉を入れて密封し、**袋ごと2~3時間水に浸け**ましょう。急ぐ場合は、10~15分流水にさらします。

レンジにかける

急いで解凍する場合は、**電子レンジの解凍モード**で。ただし、加熱しすぎると、お肉にうまく味がつかなくなるので注意。



調理にひと工夫して、 鶏肉を残さず食べよう。

鶏肉をはじめ、すべての食材を使いきるために、

- 家にある食材を優先する
- 食べられる量だけ料理する
- 余った料理はリメイクする

を心がけるのじゃ。リメイク料理は、しっかり再加熱すると安心だぞ。チーズをかけたり、春巻きの皮で包んだりと、食感に変化を出すのがおすすめじゃ。

コツをつかめば、
ムダなくおいしく
食べることが
できるね！





「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えてみよう。



多くの人が関わり 食卓までとどくお肉

お肉が食卓にとどくまでには、牛、豚、鶏を育てる農家をはじめ、お肉の加工、流通、販売まで多くの人が関わっています。どの過程でも徹底した品質管理を行い、毎日のおいしく安心な食事を支えています。



食事のあいさつの意味を知っているかな？

「いただきます」とは

食事に関わってくれた方々に感謝して、食べものを頭上に押しのいただくということ。また、食材の命をいただくことともいわれています。

「ごちそうさま」とは

「ごちそうさま」の「馳走(ちそう)」は、走り回るという意味。食べものの準備に関わったすべての人に対し、無事に食事を終え、命をつなぐことができたことへの感謝を伝える言葉です。



日本の食品ロス問題

お肉をはじめとする食べものが、食べられずに捨てられている「食品ロス」。日本では現在、1年間に約643万トン以上の食品が「食品ロス」になっています。これは、世界中の飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量、年間約380万トンの約1.7倍もの量。日本人1人が毎日お茶碗1杯分の食べものを捨てている計算になります。

日本の食品ロス



年間 約643万トン

世界中の飢餓に
苦しむ人々に向けた
食糧援助量



年間 約380万トン

※農林水産省及び環境省「平成28年度推計」より

食品ロスの約半数は家庭から

家庭における食品ロスの主な原因は、「食べられる部分の廃棄」「冷蔵庫に入れた後の使い忘れ」「食べ残し」。私たち一人ひとりが食品ロスを身近に感じ、毎日気をつけて行動することが大切です。

お肉をいただくことは、
「食材の命をいただく」こと。

いただいた命が、
私たちの命につながっているのじや。

食べものとそれに関わるすべての人へ感謝して、
3食しっかり、残さずおいしく食べよう。



お肉の
豆知識





日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

監修・写真提供 一般社団法人 日本食鳥協会
全国食肉事業協同組合連合会

東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル8F
TEL.03-3582-1241
<https://www.ajmic.or.jp>

	<p>たのしく、おいしく、 お肉を学ぼう！</p> <p>お肉の食育サイト おにくらぶ</p>	 
---	--	--