



18a

## 鶏肉には、どんな部位があるのですか？

A

小売表示で、鶏肉には4つの部位があります。

### むね

肉質はやわらかく、味も淡泊であっさりしています。脂肪が少ないので、調理法によっては加熱しすぎるとパサパサした食感になります。たんぱく質が豊富で、低カロリー、低コストの部位です。



### ささみ

鶏肉の部位の中で最も脂肪が少ない部分で、むね肉と同様に肉質はやわらかく、味も淡泊であっさりしています。たんぱく質が豊富なので、小さなお子様やご年配の方にもおすすめの部位です。



### 手羽 (手羽先、手羽中、手羽元)

鶏の翼の部分で「手羽先」、「手羽中」、「手羽元」の3つの部位に分かれます。

「手羽先」は、肉はほとんどありませんが、美肌によいとされるコラーゲンが豊富です。名古屋の名物料理の「手羽先唐揚げ」で有名な部位です。

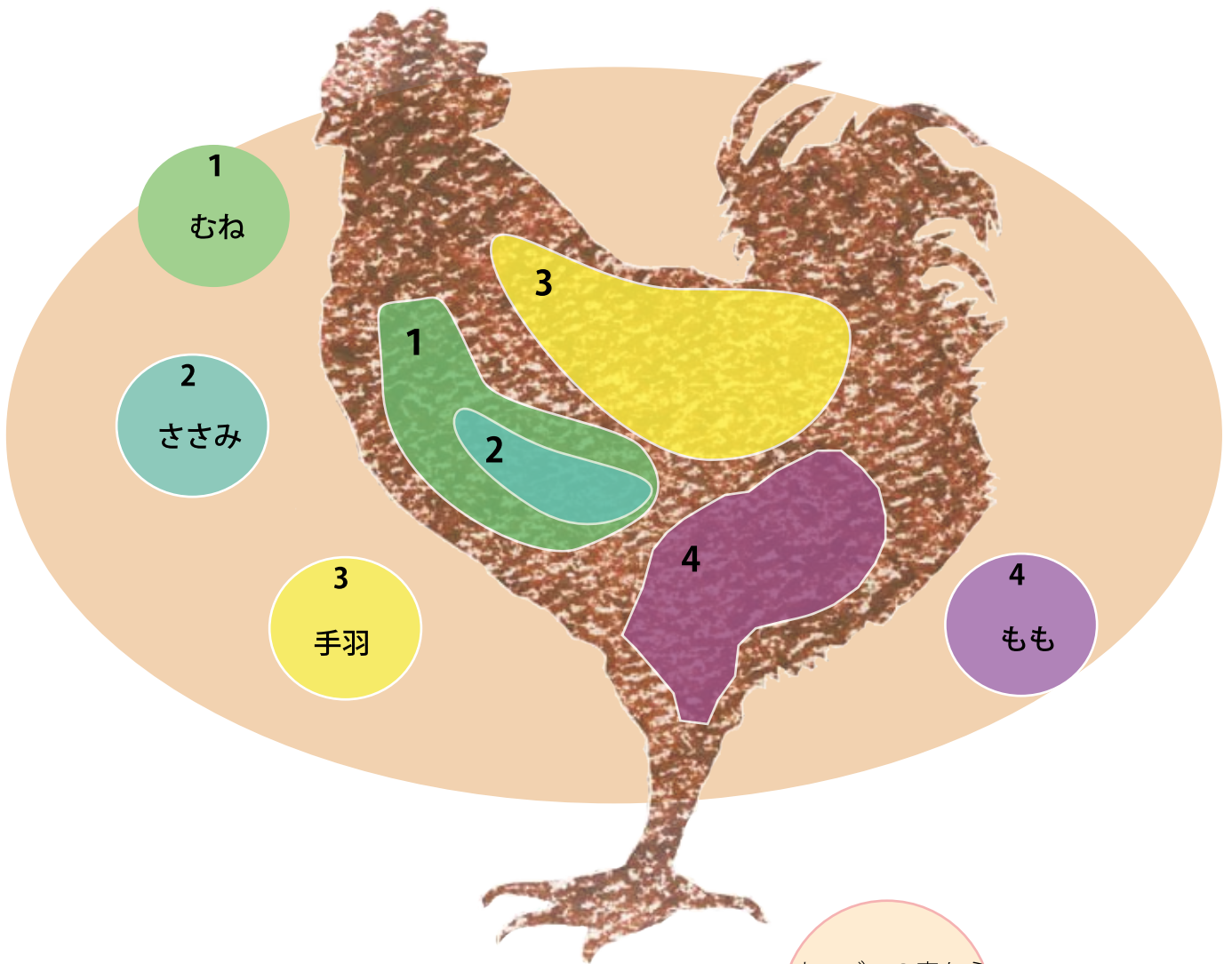
「手羽元」は、ほどよく脂肪が付いていて、味にコクがある部位です。別名「ウイングスティック」とも呼ばれます。



### もも

むね肉と比べると肉質はややかためですが、肉の中に適度に脂肪が入りよく締まっているので味にコクがある部位です。





お肉博士



豆知識

### お肉をオーブンで焼くには・・・

お肉をオーブンで焼く場合、お肉の全面に熱が伝わるので、全体的な焼きを入れたい調理に利用します。

まず、最初にオーブンをしっかり温めておきます。肉料理では、肉汁などを逃がさないために素早い火通しが必要です。

フライパンと違って焼き加減をじかに確認しにくいので、手順通りに料理し、ときどきオーブンの窓から焼き具合を確認するようにしましょう。

オーブンの窓から  
焼き具合を  
確認しましょう

