

よく使う部位は？

1 **モモ 158票**

モモはから揚げにするとやっぱり美味しくて子どもがよく食べます。
(関市 山田さん)

手羽先 18票

手羽中 21票
手羽元 47票

手羽中は少し高いけれど、揚げて甘辛味にすると子どもが喜ぶます。
(可児市 ゆちさん)

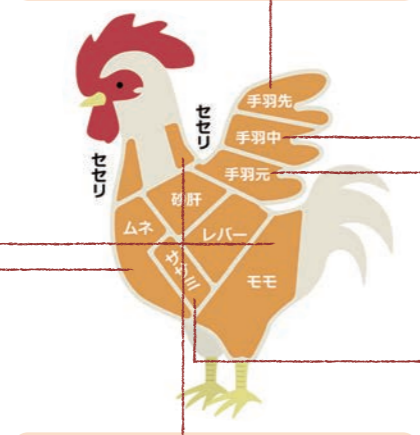
2 **ムネ 140票**

国産のムネ肉を我が家はよく使うので底値の時に買って、使う目的ごとにカットして冷凍します。
(飛騨市 あさがおさん)

セセリ 7票

3 **ササミ 67票**

ササミはフライにするとすごく美味しい！安くておいしい。
(可児市 2匹のネコさん)



おすすめの鶏肉料理は？

鶏皮は今まで捨てていましたが、パリパリに焼いて細く切り、塩コショウで味付けするとおつまみにも子どもにも受けました。
(美濃市 ハッピーツインズさん)

セセリをさっと焼いただけのおつまみが大好きですが、手羽中をニンニク醤油だれ(ごま油)にじっくり漬けてこんでオープンでゆっくり焼いたおつまみも大好きです！(可児市 ぶべぼさん)

ムネ肉を一口大に切って塩と酒をもみこみ、片栗粉をつけて揚げます。別のフライパンに砂糖・みりん・しょうゆとレモンの絞り汁をいれ火にかけてタレを作り、揚げた鶏肉とからめて、鶏肉のレモン煮の完成です。
(下呂市 温かい風さん)

P7-8「みんなのうちのごはん」でも鶏肉料理を紹介しています。

教えて！鶏肉にまつわるアレコレ

岐阜アグリフーズ株式会社

きだみのり こんだあゆみ

木田美乃里さん(左)、権田亜由美さん(右)に教えてもらいました！

Q ささみのスジの上手な処理方法を教えて下さい。

A ① 筋を上に向け、筋の両側から筋に沿って切込みを入れます。



② 筋を下に向け、包丁の先端で筋と身を1cm程切り離します。



③ 包丁の背を使い、包丁を上下に動かしながら、筋と身をはがします。



こちらの方法で筋がきれいに取れますので、是非試してください。

Q ムネ肉でサラダチキンを作るとき、どれくらいの時間加熱し、どれくらいの時間お湯の中に入れて中までしっかり火が通るのを知りたいです。

A 深めで厚手の鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、鶏肉を入れてフタをし、すぐ火を止めて3時間ほど置けば火が通ります。その後切ったときに、もし赤みが残っている場合は電子レンジにかけて調節してみてください。

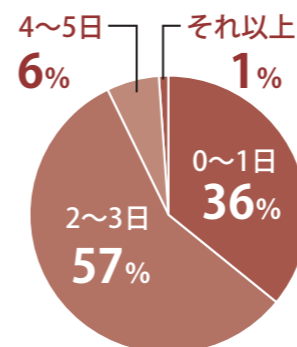
Q 鶏肉を触った後の手やまな板はどれくらい洗浄、消毒したら良いのでしょうか？

A 鶏肉にはサルモネラやカンピロバクターといった食中毒につながる菌が付着している可能性があります。鶏肉を触った手は石鹸でよく洗ってください。また、鶏肉を切った後のまな板は熱湯消毒や塩素系漂白剤の使用が望ましいです。



組合員に聞きました！

週に何回鶏肉を食べていますか？



国産、生協の産直のお肉は臭みがなくておいしいです。(可児市 のんママさん)

鶏肉を選ぶときのポイントは？

色のきれいな弾力のあるもので、国産を買います。
(多治見市 ねねちゃんさん)

鶏ひき肉は、スーパーにもありますが「鶏皮入り」「鶏皮なし」と2種類ある場合は、そのときの料理によってどちらにするか確認してから買います。
(可児市 かつペリーにさん)

産直の鶏肉を購入しますが、最近銘柄鶏？のような少々高い鶏肉も利用するようになりました。食べてみると味が良い！とはっきりわかりました。
(多治見市 くらぼんださん)

生協の「産直若鶏」って？

ひなから成長するまで抗生物質や抗菌剤を使用せず、無薬飼料で育てています。コープ独自の品質基準をクリアした商品として「はぐくみ自慢」の認証を受けています。



無薬飼料+ストレス軽減で鶏肉の臭いを抑制

抗生物質や抗菌剤は化学的に作られたもので、鶏特有の病気を予防するために使われます。「産直若鶏」はそれらを使用せず、健康的な鶏を育てるために衛生管理の徹底や一般の国産鶏より一坪あたりの飼育羽数を減らしてストレスを与えないように飼育しています。



※法律で投与が義務付けられているワクチンは投与しています。

	産直若鶏	一般的な若鶏
飼料	全飼育期間無薬飼料	有薬飼料※
飼育日数	55～60日	45～50日
羽数	35～45羽/坪	55～60羽/坪

※ 出荷7日前からは無薬飼料

“ クローズアップ わたしの逸品 ”

大人も子どももみんな大好き！
チキン大好き！
値段も安く、料理に使いやすい鶏肉は、ソテー・から揚げ・蒸し料理など様々な料理で活躍しますね！
今回は組合員のよく使う部位ランキングやオススメ料理の紹介、また岐阜アグリフーズさんから鶏肉についてお聞きしました。