

めざせ! 鶏肉の達人

～鶏肉のスペシャリストに聞きました～

値段もお手頃で低脂肪・高たんぱく、ヘルシーなイメージの鶏肉は鶏ハムや唐揚げなど、定番メニューにしている方も多いのでは? 鶏肉をもっとおいしく食べるための調理術をみつせ鶏でおなじみの株式会社ヨコオフーズさんに教えていただきました。



教えてくれたのは株式会社ヨコオフーズ 宅配営業部の高橋さん

パサつきを抑えるには 低温加熱

鶏むね肉やささみのパサつきを抑えて、しっとりおいしく仕上げるには、肉の水分が抜けにくい低温加熱がベスト。低温加熱器での加熱や保温調理などが良いですね。ただし、食肉には食中毒の可能性があるため、中心温度が75℃で約1分以上加熱することが必要になります。

裏ワザ! おいしく仕上げる魔法の液?! ブライン液に漬ける!



ブライン液に漬け込んだ鶏肉を冷蔵庫で約6時間から1日寝かせます。食塩が肉のたんぱく質を分解して加熱しても肉が縮みにくくなり、さらに砂糖の作用で保水力がアップします。すべてのお肉に使える裏ワザです。

「ブライン液に漬けてゆで鶏をつくる」



液に少し色がついているのはきび糖を使用したため。むね肉をゆでてサラダにしました。いつもよりしっとり柔らかくとてもおいしかったです。

[機関紙企画検討委員 武隈さん]

唐揚げをカリッ、ジュワ〜と仕上げたい!

表面をカリッ、中はジューシー!にするには2度揚げがおすすめ。唐揚げの大きさは大きめがおすすめ。大きい方が肉の保水性も良くジューシーに仕上がります。小さい肉をお団子のようにまとめてもGood!ブライン液に漬けるのも効果的です。



やってみたよ!

「唐揚げの2度揚げ」



わが家の通常サイズはもも肉約25gですが、今回の特大サイズは約50gに切り分けました。

2度揚げの効果を見るためにブライン液には漬けないで、いつも通りに下味をつけ、手間はかかりましたが2度揚げをしてみました。家族には何も言わずに出して、反応を見てみると「いつもよりジューシー!いつもと違う肉にした?」と大好評。食べ比べると特大サイズの方が断然ジューシーでしたが、通常サイズの方も2度揚げしたから、いつもよりジューシーでした。 [機関紙企画検討委員 前田さん]

手羽元は骨を外すと、あら? 食べやすい!

骨つきで食べにくいから買わないなんて、言わないくださいね。手羽元はむね肉に脂肪がのった部位なのでヘルシーでうま味もあります。骨を抜いて焼く・揚げると良いですよ。骨を抜くと食べやすくなるので、ご家族にも好評かも。骨ははさみで簡単に外せます。

はさみで簡単! 骨の外し方



やってみたよ!

「手羽元の骨を外す」



食卓に主役として使いづらいと思いついていましたが、骨を外して焼くと脂のついた柔らかいお肉に!!骨も煮出して鶏がらスープにすると2度おいしくてお得な気分!

[機関紙企画検討委員 瀧能さん]

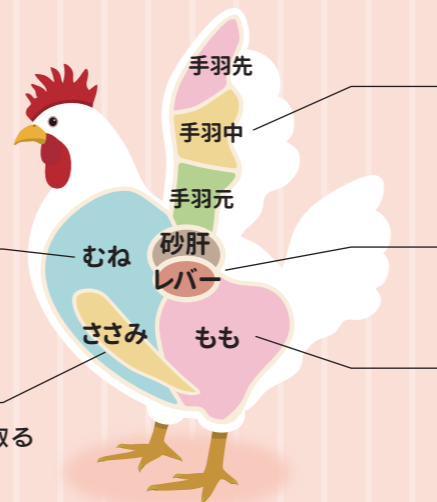
教えて! 鶏肉のギモン

Q お店で良い鶏肉を選ぶときのポイントは?

一番大切なのは鮮度です。鶏肉は水分が多いので傷むのが早く、時間がたてばたつほど水分が肉の外に出てきてしまいます。赤く水っぽい液体(ドリップ)が出ていたら、鮮度が落ちている証拠です。

部位別選び方と調理ポイント

- むね肉**
 - 選 肉に盛り上がり部分がある
 - 選 運動しているほど盛り上がりがある
 - 調 観音開きで厚さを均等に
- ささみ**
 - 選 みずみずしくふっくらしている
 - 調 筋を取る



- 手羽先・手羽中・手羽元**
 - 選 鶏皮の毛穴が盛り上がっている(ハリがある)
 - 調 骨に沿って切れ目を入れる

- 内臓系**
 - 選 光沢がある
 - 調 レバーは血のかたまりがあれば洗い流す

- もも肉**
 - 選 透明感のあるピンク色でハリや弾力がある
 - 調 筋切りをして塩焼き

Q 黄色い脂肪は臭いの原因ってホント?

肉ににおいのある鶏肉では臭いになります。取り除くとおいしいですね。最近のヘルシー志向の高まりで、脂肪=敵!と思われがちですが、肉の脂肪はすべて敵というわけではありません。動物性の脂の香りやうま味を上手に利用してはいかがでしょう。

Q 鶏肉は洗ってから使う? 洗ってはいけない?どっち?

鶏肉は洗わなくても大丈夫です。ドリップが出てしまっている鶏肉はペーパータオルで水気を取って。鶏肉にはカンピロバクターという食中毒を起こす菌が潜んでいることがあるので、洗うと水によって菌がキッチンに飛び散り二次感染を起こす可能性があります。