



鶏の部位図鑑

【監修】日本食肉消費総合センター



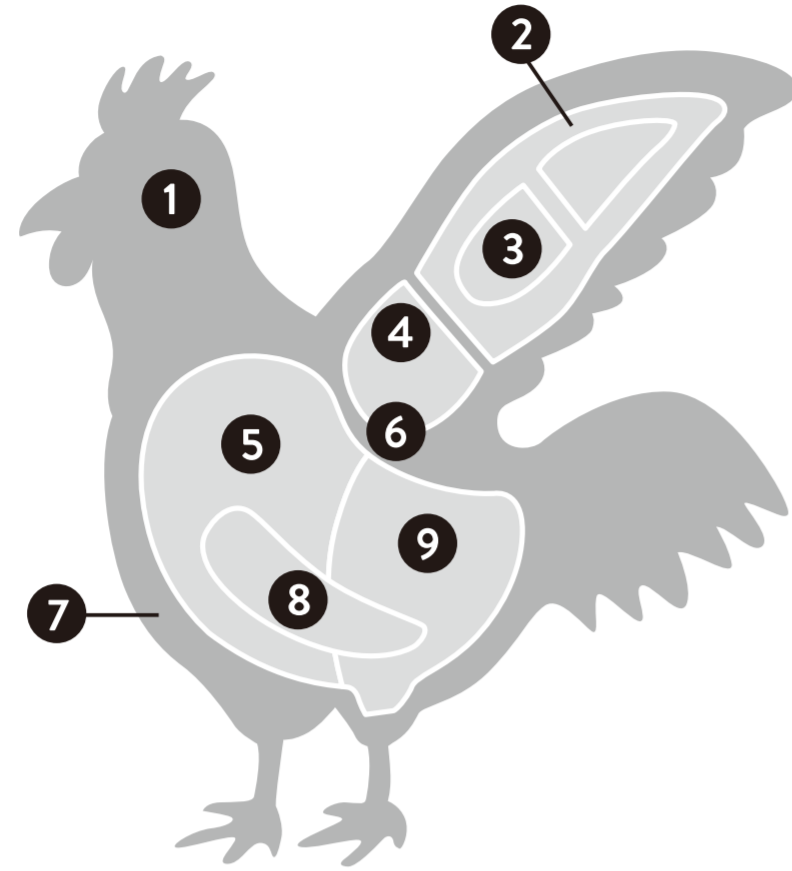
⑤むね



⑧ささみ



⑦かわ



②手羽さき



③手羽なか



⑨もも



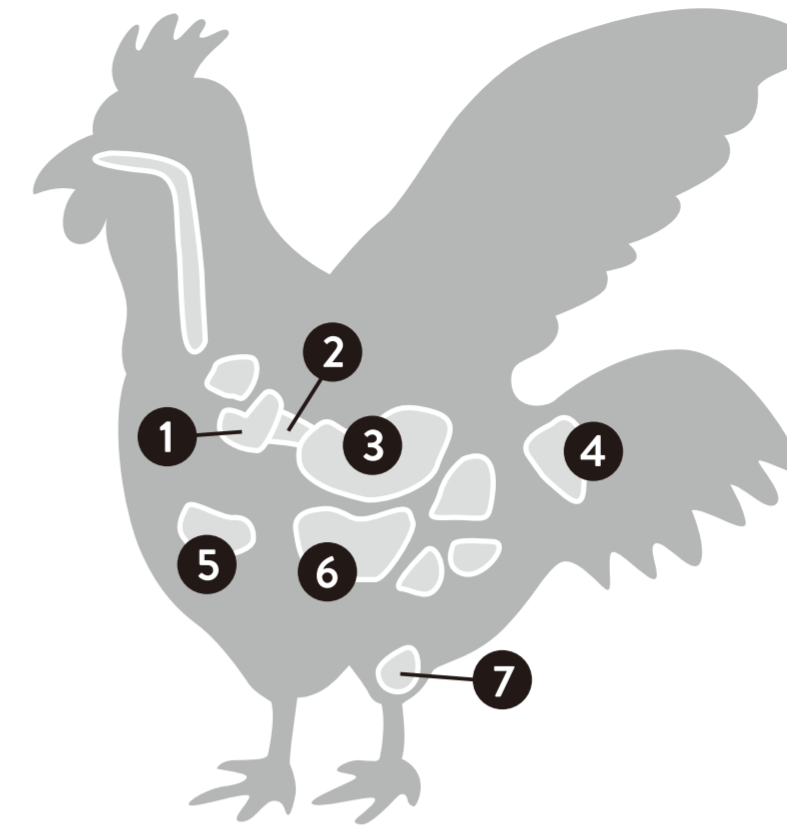
④手羽もと



①ハツ(心臓)



⑤ヤゲン



③レバー(肝臓)



②ハツモト



⑥砂肝



⑦ナンコツ

正肉編 Chicken Regular Cuts

<p>①せせり Neck</p> <p>鶏の首にある肉で、肉質は引き締まっています。プリプリとした食感。濃厚なうま味と、噛むほどに出てくる肉汁が特徴。調理法を選ばない使いやすい部位。</p>	<p>⑥ふりそで Shoulder</p> <p>手羽のなかでも肩に近い部位。もも肉よりも脂肪が控えめで、むね肉よりもジューシーと、双方の長所を兼ね備えた上品な味わい。</p>
<p>②手羽さき Wing</p> <p>ゼラチン質と脂肪が豊富でうま味がたっぷり。スープやカレーなどの煮込み料理に向いている。骨は鶏ガラとしてスープなどの出汁に使用する。</p>	<p>⑦かわ Skin</p> <p>脂肪分たっぷり、カロリーはささみの約5倍。うま味が濃厚で、から揚げや炒め物、煮物にぴったり。</p>
<p>③手羽なか Middle Wing</p> <p>手羽さきと手羽もとの中間に当たる部位で、縦半分に割ったものは鶏スペアリブと呼ばれる。</p>	<p>⑧ささみ Tender</p> <p>むね肉で胸骨に沿った部位。タンパク質を多く含み、脂肪は少なめ。笹の葉に似ていることが名前の由来。</p>
<p>④手羽もと Wing Stick</p> <p>チューリップの形に似ていることから、「チューリップ肉」ともいう。手羽さきよりも淡白な味わいで、水炊きなどで長時間煮込むと肉はほろほろに。</p>	<p>⑨もも Thigh</p> <p>肉厚でうま味や、コクのある肉。焼く、煮込む、揚げるなど幅広い調理法に向いており、食卓でおなじみの部位。</p>
<p>⑤むね Breast</p> <p>脂肪が少なく、低カロリーでさっぱりとした味わい。高温で調理するとパサパサしてしまうので、低温でゆっくり火を通すことが大事。</p>	

内臓編 Chicken Offal

<p>①ハツ (心臓) Heart</p> <p>周りの脂肪や血管を取り除き、血抜きをするとクセがなく、あっさりとした味わい。串焼きや炒め物がおすすめ。</p>	<p>⑤ヤゲン Breast Cartilage</p> <p>胸骨の先端にあるナンコツ。肉がついたまま調理されることが多く、肉の食感とナンコツのコリコリ感が楽しめる。</p>
<p>②ハツモト Ventricle</p> <p>大動脈がつながる心臓部分。柔らかな肉質で歯切れの良いことが特徴。一羽から取れる量が少ない貴重な部位。</p>	<p>⑥砂肝 Gizzard</p> <p>筋肉質で弾力があるが、食べるとさっくりとした噛み応え。淡白で香ばしい味わい。から揚げや生姜を効かせた煮物や炒め物などに。</p>
<p>③レバー (肝臓) Liver</p> <p>ビタミンや鉄など多くの栄養素を含む。ふわっとした食感を活かしたペースト調理がおすすめ。別名「きも」。</p>	<p>⑦ナンコツ Cartilage</p> <p>漢字で「軟骨」と書く通り、柔らかい骨の部位。ゲンコツやヤゲンといった骨の位置で違った食感が楽しめることが特徴。シンプルな味付けで食べるが多い。</p>
<p>④ボンジリ Tail</p> <p>尾骨の周りにあり、噛むほどに口内にうま味が広がる脂がのった部位。油壺という部分を切り落とすなど、しっかりとした下処理が必要。</p>	