

鶏肉部位の名前と特徴

部 位	特 徴	こんな料理に
さ さ み	脂肪が少なく、たんぱく質の多い部位で、淡泊な味で軟らかい。新鮮なももは刺身でも食べられる。	サラダや和え物に。チーズやシソと一緒に揚げてもよい。フライや蒸し鶏も。
む ね	皮なしは脂肪が少なく、淡泊な味でクセがなく、どんな料理にも使える。	から揚げ、フライ、照り焼きや焼き鶏、いため物、煮物、蒸し物など幅広い料理に利用できる。
も も	よく運動する部位のため、むね肉に比べて肉質は弾力があり歯ごたえがよく、味にこくがある。	ローストチキン、フライ、から揚げなど、骨つきのものは、カレーやシチュー、煮込み料理
て ば	コラーゲンが豊富で脂肪も多い。肉は少量だが、味にコクがある。色は白くて柔らかい肉質。	スープ、カレー、などの煮込み料理やから揚げ、煮物、焼きものに。

