

# 鶏

役に立つ 調理前後の栄養分析 データ付き

# 肉料理

エネルギー

カルシウム

マグネシウム

コレステロール



脂肪酸

アミノ酸

鉄

炭水化物

# 手羽さきのスープ

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①手羽先肉約 1,400g を用意する。
- ②水で洗い、拭き取る。
- ③鍋に移し肉の重量の 3 倍の水を加える。
- ④強火で加熱する。
- ⑤煮立ったら中火強にし、アクを網で取りながら 5 分間煮る。
- ⑥弱火にして蓋をし、30 分間煮る。
- ⑦骨を除き、肉および汁を別々に分析する。(骨は廃棄)

### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位
重量		100	↓	73		g
エネルギー (kcal)		220	↓	182	32	kcal
エネルギー (KJ)		919	↓	763	132	KJ
水分		66.2	↓	45.0	—	g
炭水化物		0	—	0	0	g
たんぱく質		18.5	↓	15.0	2.3	g
イソロイシン		0.74	↓	0.61	0.029	g
ロイシン		1.29	↓	1.06	0.061	g
リジン		1.38	↓	1.13	0.080	g
メチオニン		0.44	↓	0.37	0.017	g
シスチン		0.19	↓	0.16	0.009	g
合計		0.63	↓	0.52	0.026	g
フェニルアラニン		0.69	↓	0.57	0.034	g
チロシン		0.53	↓	0.45	0.020	g
合計		1.22	↓	1.02	0.05	g
スレオニン		0.74	↓	0.62	0.038	g
トリプトファン		0.17	↓	0.15	0	g
バリン		0.85	↓	0.69	0.040	g
ヒスチジン		0.64	↓	0.42	0.134	g
アルギニン		1.33	↓	1.07	0.114	g
アラニン		1.31	↓	1.01	0.137	g
アスパラギン酸		1.62	↓	1.33	0.095	g
グルタミン酸		2.55	↓	2.06	0.226	g
グリシン		1.88	↓	1.35	0.287	g
プロリン		1.20	↓	0.91	0.152	g
セリン		0.69	↓	0.58	0.049	g
プロリンヒドロキシ		0.70	↓	0.49	0.14	g
カルニチン		0	—	0	0	



手羽さき

## 左記の手順を踏む調理参考例

じっくり煮込んで手羽先の濃厚な味を引き出します。



## 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 161	・灰分 (g) …… 1.7
・たんぱく質 (g) …… 11.1	・ビタミン A (μg) …… 189
・脂質 (g) …… 10.6	(レチノール)

## 材料 (4 人分)

鶏手羽さき…………… 8 本	にんじん…………… 中 1/3 本
ねぎ…………… 1/2 本	固形ブイヨン…………… 1 個
しょうが…………… 1 かけ	くこの実…………… 適量
水…………… 5~6 カップ	酒…………… 大さじ 2
大根…………… 300g	塩・こしょう・ごま油…………… 各少量

## つくり方

- Step-1** 手羽さきはよく洗って鍋に入れ、ねぎのぶつ切り、しょうがの薄切り、分量の水を加えて火にかける。煮立ってアクが浮いてきたらていねいに取り除き①、煮汁が澄んだら火を弱めて 20 ~ 30 分煮る。ねぎとしょうがを取り除く。
- Step-2** 大根とにんじんは皮をむいて薄い輪切りまたは半月切りにし②、砕いたブイヨン、くこの実といっしょに step-1 の鍋に入れ、やわらかく煮る③。
- Step-3** 酒、塩、こしょう、ごま油で調味して器に盛る。



## One Point

- 弱火でゆっくり煮込むのがポイント。コクのあるおいしさがスープの中に溶け出します。
- 煮汁がきれいに澄むまで、アクをていねいに取り除きます。
- 大根のかわりにカブをつかってもよいでしょう。その他、季節の野菜をお好みでアレンジしてください。
- 残ったスープにご飯やうどんをいれてもおいしくいただけます。溶き卵で仕上げればいっそうおいしく。

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。

※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

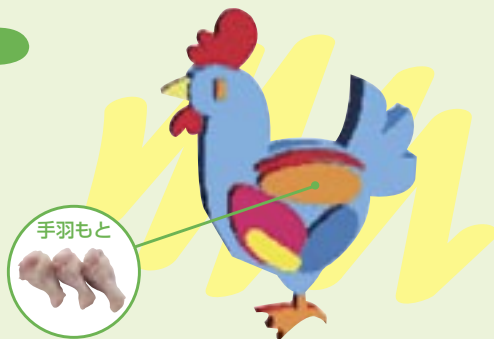
# 鶏肉の唐揚げ

揚げる

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①手羽元 1,200g を用意する。
- ②水で洗い拭き取る。
- ③片栗粉をまぶし、植物油で 160℃～170℃で約 5 分間揚げる。(使用した片栗粉の重量、油の吸油量を量る)
- ④骨を除き、肉について分析する。



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
重量		100	↓	73	g
エネルギー (kcal)		168	↑	183	kcal
エネルギー (KJ)		703	↑	764	KJ
水分		69.5	↓	39.6	g
炭水化物		0	—	0	g
たんぱく質		18.7	↓	17.6	g
アミノ酸	イソロイシン	0.81	↓	0.77	g
	ロイシン	1.38	↓	1.29	g
	リジン	1.53	↓	1.44	g
	メチオニン	0.49	↓	0.44	g
	シスチン	0.21	↓	0.19	g
	合計	0.69	↓	0.63	g
	フェニルアラニン	0.71	↓	0.67	g
	チロシン	0.59	↓	0.52	g
	合計	1.30	↓	1.19	g
	スレオニン	0.79	↓	0.74	g
トリプトファン	0.22	↓	0.20	g	
バリン	0.88	↓	0.83	g	
ヒスチジン	0.79	↓	0.71	g	
アルギニン	1.24	↓	1.15	g	
アラニン	1.15	↓	1.07	g	
アスパラギン酸	1.67	↓	1.58	g	
グルタミン酸	2.64	↓	2.49	g	
グリシン	1.22	↓	1.15	g	
プロリン	0.87	↓	0.81	g	
セリン	0.71	↓	0.66	g	
カルニチン	0	—	0	g	

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		9.5	↑	11.5	g
脂肪酸	総量	7.72	↑	9.63	g
	飽和	2.37	↓	2.22	g
	不飽和	3.96	↑	5.33	g
	一価	1.39	↑	2.08	g
	多価	1.39	↑	2.08	g
コレステロール		100	↓	86	mg
灰分		0.8	↓	0.7	mg
ミネラル	カルシウム	10.8	↓	10.6	mg
	リン	153	↓	139	mg
	鉄	0.47	↑	0.52	mg
	ナトリウム	80.8	↓	72.0	mg
	カリウム	210	↓	179	mg
	マグネシウム	19.8	↓	17.3	mg
	亜鉛	1.21	↓	1.17	mg
	銅	0.03	—	0.03	mg
	マンガン	0	↑	0.01	mg
	レチノール	32	↓	19	μg
ビタミン	E	0.5	↑	1.0	mg
	K	29	↓	24	μg
	B1	0.06	↓	0.05	mg
	B2	0.11	↓	0.10	mg
	ナイアシン	6.89	↓	6.00	mg
	B6	0.47	↓	0.28	mg
	B12	0.29	↓	0.27	μg
	葉酸	8	↓	7	μg
	パントテン酸	0.91	↓	0.72	mg
	C	3	↓	1	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。

※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

揚げ物の衣は、肉の水分や風味の損失を防ぎその持ち味や形などをそのまま保つ働きがあります。衣の水分が揚げ油と置き換えられることで、表面がカラリとした揚げ物特有の軽いテクスチャーが生まれます。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 672	・灰分 (g) …… 5.1
・たんぱく質 (g) …… 35.3	・ビタミン A (μg) …… 183
・脂質 (g) …… 51.6	(レチノール)

### 材料 (4 人分)

鶏手羽さき・手羽もと…………… 各 12 本	しょうが汁…………… 小さじ 1
(下味)	かたくり粉…………… 大さじ 4
しょうゆ・酒…………… 各大さじ 2	揚げ油…………… 適量
こしょう…………… 少量	パセリ…………… 少量

### つくり方

- Step-1** 下味の調味料を合わせたところに肉を入れ、手でよく混ぜ合わせ、30 分～1 時間おいて味をしみ込ませる①。
- Step-2** step-1 をざるにあげて汁気を切る。かたくり粉をふり入れ、全体にまんべんなくまぶす②。
- Step-3** 中華鍋に揚げ油を熱し 180℃くらいになったら 1 つずつ肉を落とし入れる③。
- Step-4** 表面が少し固まってきたらやや火を弱め、ときどき返しながら 4～5 分揚げる。完全に火が通ったら、いったん火を強めてカラッとさせる。
- Step-5** 皿に盛りつけ、パセリを添える。



### One Point

- 肉が厚い場合はフォークなどで刺して、火の通りをよくしてもよい。
- カラッと揚げるコツ：揚げ物は油の温度が高すぎても低すぎても失敗してしまいます。から揚げは衣の水分が少なく焦げやすいので、あまり高くない温度でじっくり揚げましょう。
- 油の温度の見分け方：揚げ油に菜箸を入れて、箸からすぐ泡が立ちのぼれば、175～180℃です。
- レモンを盛り合わせると、さらにおいしいいただけます。



# チキンソテー

焼く

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①皮付きむね肉 1枚、約 500g を用意する。2～3 枚ずつ焼く。
- ②皮側より熱したフライパンに入れ中火で焼く。
- ③焼き色が付いたら弱火にし、裏返して蓋をし焼く。
- ④火が通ったところで火を止める。(竹串を刺して、スッと刺さるまで)
- ⑤皮を含め分析する。(フライパンに残った油、肉汁は廃棄)

### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	81	g	
エネルギー (kcal)		176	↓	154	kcal	
エネルギー (KJ)		738	↓	646	KJ	
水分		69.7	↓	52.8	g	
炭水化物		0	—	0	g	
たんぱく質		20.5	↓	20.0	g	
含硫アミノ酸	イソロイシン	0.85	↑	0.89	g	
	ロイシン	1.43	↑	1.48	g	
	リジン	1.60	↑	1.65	g	
	メチオニン	0.51	↑	0.53	g	
	シスチン	0.22	—	0.22	g	
	合計	0.73	↑	0.75	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.73	↑	0.76	g
		チロシン	0.61	↑	0.63	g
		合計	1.34	↑	1.39	g
	アミノ酸	スレオニン	0.82	↑	0.84	g
トリプトファン		0.23	↑	0.24	g	
バリン		0.91	↑	0.95	g	
ヒスチジン		0.97	↓	0.96	g	
アルギニン		1.21	↑	1.25	g	
アラニン		1.13	↑	1.14	g	
アスパラギン酸		1.72	↑	1.78	g	
グルタミン酸		2.65	↑	2.74	g	
グリシン		1.00	—	1.00	g	
プロリン		0.76	↑	0.79	g	
セリン	0.71	↑	0.73	g		
カルニチン	0.01	↑	0.02	g		



成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		9.6	↓	7.5	g
脂肪酸	総量	7.91	↓	6.17	g
	飽和	2.44	↓	1.91	g
	不飽和	4.09	↓	3.18	g
	一価	4.09	↓	3.18	g
	多価	1.39	↓	1.07	g
コレステロール		82	↓	75	mg
灰分		1.0	↓	0.9	mg
カルシウム	カルシウム	16.6	↓	11.9	mg
	リン	194	↓	175	mg
	鉄	0.45	↓	0.44	mg
	ナトリウム	51.7	↓	48.3	mg
	カリウム	296	↓	253	mg
	マグネシウム	24.2	↓	22.6	mg
	亜鉛	0.78	↓	0.77	mg
ビタミン	マンガン	0.01	—	0.01	mg
	レチノール	29	↓	17	μg
	E	0.4	↓	0.2	mg
	K	20	↓	19	μg
	B1	0.08	↓	0.07	mg
	B2	0.11	—	0.11	mg
	ナイアシン	7.33	↑	8.41	mg
	B6	0.55	↓	0.44	mg
	B12	0.27	↓	0.20	μg
	葉酸	9	↓	8	μg
パントテン酸	0.98	↓	0.85	mg	
C	3	↓	2	mg	

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

手をかけず、ボリュームのあるおかずが食べたい時、チキンソテーはいかがですか？皮パリパリ肉ジューシーでおつまみにもご飯のおかずにも最適です。

### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 220	・灰分 (g) …… —
・たんぱく質 (g) …… 16.3	・ビタミンA (μg) …… 47
・脂質 (g) …… 15.4	(レチノール)

### 材料 (4 人分)

鶏むね肉皮つき …… 320g	油 …… 大さじ 2
塩 …… 小さじ 2	キャベツ …… 200g
こしょう …… 少量	クレソン …… 適量



## つくり方

- Step-1 鶏むね肉は塩、こしょうで下味をつける①。
- Step-2 キャベツはせん切りにし、冷水に放してパリッとさせ、水けを切る②。
- Step-3 フライパンに油を熱し、Step-1 を入れ、色よく焼き中まで火を通す③。
- Step-4 Step-3 を皿に盛り、Step-2、クレソンを添える。



## One Point

- 鶏肉は火が通りにくいので、フライパンに蓋をして蒸し焼きすると中まで火が通りやすくなります。
- 厚みのある肉は、軽くたたいて肉の厚みを均一にします。こうすることで、火の通りもよくなり、むらなく加熱できます。
- 焼くときは皮の面を下に、最初は強火で香ばしく焼き色をつけます。最初は強火⇒中火⇒じっくり弱火。火加減をうまく調整することで、表面はパリッと。中はジューシーに仕上がります。
- 竹串を刺してみて、透き通った汁ができれば、中まで火が通っています。
- レシピにはありませんが、トマトソースやオレンジソースなど、用いるソースによって味のバリエーションが広がります。



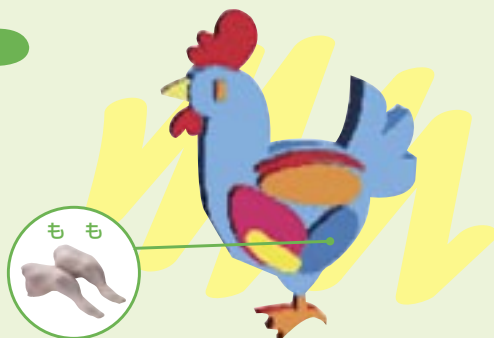
# ローストチキン

焼く

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①骨付きもも肉 6～7本 (1,400g) を用意する。
- ②オーブンを 200℃ で予熱する。
- ③天板にアルミニウム箔を敷き、もも肉を並べる。
- ④予熱したオーブンに入れ 200℃ で 25 分間加熱する。
- ⑤さらに 180℃ で 10 分間焼く。
- ⑥骨を除き肉について分析する。(残った油、肉汁は廃棄)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
重量		100	↓	74	g
エネルギー (kcal)		235	↓	181	kcal
エネルギー (KJ)		984	↓	757	KJ
水分		66.0	↓	45.0	g
炭水化物		0	—	0	g
たんぱく質		16.6	↓	16.1	g
アミノ酸	イソロイシン	0.74	↓	0.69	g
	ロイシン	1.28	↓	1.20	g
	リジン	1.41	↓	1.33	g
	メチオニン	0.45	↓	0.43	g
	シスチン	0.20	↓	0.18	g
	合計	0.64	↓	0.60	g
	フェニルアラニン	0.67	↓	0.63	g
	チロシン	0.56	↓	0.52	g
	合計	1.23	↓	1.15	g
	スレオニン	0.74	↓	0.70	g
トリプトファン	0.18	—	0.18	g	
バリン	0.79	↓	0.74	g	
ヒスチジン	0.60	↓	0.55	g	
アルギニン	1.14	↓	1.07	g	
アラニン	1.04	↓	0.96	g	
アスパラギン酸	1.54	↓	1.46	g	
グルタミン酸	2.52	↓	2.34	g	
グリシン	1.07	↓	0.99	g	
プロリン	0.81	↓	0.77	g	
セリン	0.68	↓	0.64	g	
カルニチン	0.01	↓	0	g	

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		17.6	↓	12.0	g
脂肪酸	総量	15.15	↓	10.10	g
	飽和	4.70	↓	3.07	g
	不飽和	8.02	↓	5.16	g
多価	2.43	↓	1.86	g	
コレステロール		98	↓	94	mg
灰分		0.9	↓	0.7	mg
ミネラル	カルシウム	10.6	↑	12.3	mg
	リン	163	↓	133	mg
	鉄	0.71	↑	0.78	mg
	ナトリウム	71.3	↓	63.3	mg
	カリウム	242	↓	187	mg
	マグネシウム	19.1	↓	15.6	mg
	亜鉛	1.42	↓	1.36	mg
	銅	0.06	↓	0.05	mg
	マンガン	0.02	↓	0.01	mg
	レチノール	57	↓	30	μg
ビタミン	E	0.6	↓	0.4	mg
	K	31	↓	30	μg
	B1	0.08	↓	0.07	mg
	B2	0.21	↓	0.19	mg
	ナイアシン	5.28	↓	4.27	mg
	B6	0.27	↓	0.17	mg
	B12	0.75	↓	0.60	μg
	葉酸	19	↓	13	μg
	パントテン酸	1.04	↓	0.77	mg
	C	4	↓	1	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

骨つきのもも肉をオーブンで焼いたごちそう。塩とこしょうを手ですり込むと、しっかり味がつきます。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 447	・灰分 (g) …… 2.6
・たんぱく質 (g) …… 29.4	・ビタミン A (μg) …… 306
・脂質 (g) …… 32.6	(レチノール)

### 材料 (4 人分)

鶏肉骨つきもも …… 4 本	(つけ合わせ)
塩 …… 小さじ 2	ゆで卵の輪切り …… 4 枚
こしょう …… 少量	プチトマト …… 4 個
(a)	マヨネーズ …… 少量
にんじんとたまねぎの薄切り・セロリの葉 … 各適量	さやいんげん (ゆでる) …… 少量
バター (溶かす) …… 大さじ 2	クレソン …… 適量
	ミックスベジタブル (解凍したもの) …… 適量

## つくり方

- Step-1** 肉に塩とこしょうを手でよくすり込む①。
- Step-2** 天板に (a) を敷き、step-1 の肉を皮が上になるように並べ、溶かしバターをかける②。
- Step-3** オーブンを 200℃ に熱し、step-2 を入れて 25 分焼き、180℃ に下げて 10 分ほど焼く③。
- Step-4** 足先を飾り切りにした紙で巻いて皿に盛り、ゆで卵、プチトマトとマヨネーズとさやいんげん、クレソン、ミックスベジタブルを添える。



## One Point

- オーブンは、必ずあらかじめあたためておきます。
- もものところを竹串で刺し、できあがりの確認をしてください。透明な汁がでてきたら完成です。赤い血が出たら、もう少し焼きましょう。
- ローストチキンは焼きたてのアツアツもおいしいですが、さまして食べてもおいしいメニューです。サラダにしたり、パンにはさんでチキンサンドもよいでしょう。
- 付け合せの野菜はじゃがいもやカリフラワーなど、お好みに応じてアレンジしてください。
- パーティの食卓にボリューム感を与えるメニュー。足への飾りつけは、いろいろな色紙を用意したり、アルミ箔などを使ってアレンジしてください。

# バンバンジー

蒸す

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ① ささみ肉 4～6本 (約 200g) を用意する。
- ② 耐熱皿に肉を並べ、肉の重量の 5%の水をかける。
- ③ ラップをして電子レンジ 600W で 2分加熱する。途中で 1 回取り出して均一に加熱できるよう裏返す。
- ④ 生の部分がないか確認し、ある場合 2 つに裂いて再度 10 秒ずつ 1～2 回追加加熱する。
- ⑤ レンジから取り出し、ラップをしたまま冷ます。
- ⑥ 肉についてのみ分析する。(汁は廃棄)

### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	84	g	
エネルギー (kcal)		108	↓	105	kcal	
エネルギー (KJ)		452	↓	439	KJ	
水分		75.1	↓	58.8	g	
炭水化物		0	—	0	g	
たんぱく質		24.0	↓	23.5	g	
アミノ酸	イソロイシン	1.07	—	1.07	g	
	ロイシン	1.81	↑	1.82	g	
	リジン	2.08	↓	2.04	g	
	メチオニン	0.66	↓	0.65	g	
	シスチン	0.27	↓	0.26	g	
	合計	0.92	—	0.92	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.91	↓	0.90	g
		チロシン	0.77	↑	0.78	g
		合計	1.68	—	1.68	g
	スレオニン	1.05	—	1.05	g	
トリプトファン	0.29	↑	0.30	g		
バリン	1.11	↑	1.12	g		
ヒスチジン	1.30	↓	1.15	g		
アルギニン	1.48	—	1.48	g		
アラニン	1.33	↓	1.31	g		
アスパラギン酸	2.17	—	2.17	g		
グルタミン酸	3.33	↓	3.32	g		
グリシン	0.98	↓	0.95	g		
プロリン	0.82	↓	0.81	g		
セリン	0.90	↓	0.89	g		
カルニチン	0.01	↓	0	g		



ささみ

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		0.8	↓	0.6	g
脂肪酸	総量	0.47	↓	0.37	g
	飽和	0.16	↓	0.13	g
	不飽和	0.19	↓	0.16	g
コレステロール		64	↓	57	mg
灰分		1.2	↓	1.0	mg
ミネラル	カルシウム	3.6	↓	3.2	mg
	リン	250	↓	204	mg
	鉄	0.36	↓	0.33	mg
	ナトリウム	34.3	↓	27.1	mg
	カリウム	388	↓	316	mg
	マグネシウム	32.8	↓	27.4	mg
	亜鉛	0.59	↑	0.62	mg
ビタミン	銅	0.04	↓	0.03	mg
	マンガン	0.01	↓	0	mg
	レチノール	4	↓	0	μg
	E	0.3	↓	0.2	mg
	K	8	↓	7	μg
	B1	0.11	↓	0.09	mg
	B2	0.11	—	0.11	mg
	ナイアシン	10.7	↓	8.59	mg
	B6	0.72	↓	0.53	mg
	B12	0.15	↓	0.11	μg
葉酸	8	↓	7	μg	
パントテン酸	1.61	↓	1.26	mg	
C	4	↓	1	mg	

## 左記の手順を踏む調理参考例

柔らかく調理された鶏肉を胡麻風味のたれで食べる「棒棒鶏」は、コースの前菜や、一品料理、酒の肴に合うことから、多くの人に親しまれている料理です。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 247	・灰分 (g) …… —
・たんぱく質 (g) …… 15.7	・ビタミンA (μg) …… 47
・脂質 (g) …… 17.2	(レチノール)

### 材料 (4 人分)

ささみ……………	320g
塩……………	小さじ 2
酒……………	小さじ 2
きゅうり……………	100g
(a)	
ねぎ……………	60g

白すりごま……………	大さじ 3
ごま油……………	少量
砂糖……………	小さじ 1
酢……………	小さじ 1
しょうゆ……………	小さじ 3
豆板醤……………	少量

## つくり方

- Step-1** ささみは塩、酒をふり、フォークなどで数か所穴をあける①。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで 2～2 分半加熱して中まで火を通す②。ラップをかけたままあら熱をとり、包丁の背でたたき、手で細く裂いておく③。
- Step-2** ねぎはみじん切りにする。きゅうりはせん切りにし、冷水中に放してパリッとさせる。
- Step-3** (a) は合わせておく。
- Step-4** きゅうり、Step-1 を皿に盛り、Step-3 のソースをかける。



## One Point

- ささみは、あらかじめすじを取っておくと変形せずほぐしやすい。
- 盛り付けは、裂いたささみとせん切りにしたきゅうりを同じ方向 (水平) に。彩りよくソースをかけます。
- バンバンジーは木綿豆腐のうえに盛り付けてもおいしくいただけます。
- 生春巻きの皮や、レタスで巻いてもおいしくいただけます。パーティーメニューにも是非。



すじをとらなかった場合

すじをとった場合

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。

※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

# 栄養分析データ解説

エネルギー	体を動かすために必要な活動の源。キロカロリー (kcal) の単位で表される。		
水分	人の体重の約 60% は水分。一日に口にする食物の 3/4 以上は水分が占める。		
炭水化物	三大栄養素のひとつ。糖質と繊維とを合わせて称したもので、糖質は主たるエネルギー源となる。		
たんぱく質	三大栄養素のひとつ。筋肉、血液、臓器、毛髪、骨のほか、体内の酵素、ホルモンなどを形成する物質。		
アミノ酸	イソロイシン	必須アミノ酸のひとつ。水に溶けにくい。たんぱく質の構成成分。エネルギー源。	
	ロイシン	必須アミノ酸のひとつ。たんぱく質の生成・分解を調整することによって筋肉の維持に関与する。	
	リジン	必須アミノ酸のひとつ。大豆や魚に多く含まれる。	
	含硫アミノ酸	メチオニン	必須アミノ酸のひとつ。血液中のコレステロール値を下げ、活性酸素を取り除く作用がある。カゼイン・卵に多い。
		シスチン	毛髪などのケラチンに特に多く含まれる。通常のたんぱく質での含量は少ない。
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	必須アミノ酸のひとつ。多くのたんぱく質に含まれ、生体内で酵素の働きによりチロシンとなる。
		チロシン	生体内ではフェニルアラニンから生成され、メラニンやアドレナリンなどの原料となる。
	スレオニン	必須アミノ酸のひとつ。カッテージチーズ、鶏肉、魚、肉、レンズマメなどに多く含まれる。	
	トリプトファン	必須アミノ酸のひとつ。生体内ではニコチン酸・セロトニン・インドール酢酸などの合成の原料として重要。	
	バリン	必須アミノ酸のひとつ。魚、鶏肉、牛肉、ピーナッツ、ゴマなどに多く含まれる。分岐鎖アミノ酸。	
	ヒスチジン	種々のたんぱく質に含まれ、筋肉中ジペプチドの形でカルノシン、アンセリンとして存在する。腐敗・分解してヒスタミンを生じる。	
	アルギニン	免疫反応の活性化、コラーゲン生成促進などにより、創傷や褥瘡の治癒を促す。カニ・エビに多く含まれる。	
	アラニン	たんぱく質の構成成分で、生体内ではピルビン酸から合成される。甘みがある。	
	アスパラギン酸	多くのたんぱく質に含まれ、生体内代謝に重要な役割を果たす。リジン、メチオニン、スレオニンなどの前駆体。	
	グルタミン酸	たんぱく質構成アミノ酸のひとつ。動物の体内では神経伝達物質としても機能している。小麦・大豆のたんぱく質の中で最も多いアミノ酸。モノナトリウム塩は強い旨味がある。	
グリシン	甘味があり水に溶け易い白色の結晶。動物性たんぱく質、特にゼラチンなどに多く含まれる。		
プロリン	一度破壊されたコラーゲンを修復する力をもつアミノ酸。体の結合組織、心筋の合成時の主な材料。ゼラチンに多い。		
セリン	たんぱく質中に広く分布し、特に絹糸たんぱく質のセリシン・フィブロインなどに多い。		
カルニチン	ミトコンドリアにおける脂肪酸酸化過程に関与し、エネルギーを生産するのに必要となる。		
脂質	三大栄養素のひとつ。ヒトにとって欠かせないエネルギー源。細胞膜の成分やホルモンの原料になる。		
脂肪酸	飽和	動物性食品などに多く含まれている。摂り過ぎると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やす。パルミチン酸、ステアリン酸など。	
	一価	酸化されにくく、動脈硬化や心疾患をまねきにくい油の成分として知られる。代表例はオレイン酸	
	多価	酸化されやすく、体内では作られないため食べ物からとらなければならない必須脂肪酸。リノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸、アラキドン酸など。	

コレステロール	生体にとって重要な脂質のひとつ。最も代表的な動物性ステロール。細胞膜の構成成分やホルモンの原料になる。	
灰分	完全燃焼後に残留する不燃焼性物質。ミネラル。	
ミネラル	カルシウム	成人体重の 1.5 ~ 2% でミネラルの中では最も多い。骨や歯などをつくっている栄養素。99% は骨と歯に、残り 1% は血液などの体液や筋肉などの組織にある。生体で極めて重要な働きをしている。
	リン	体の中にあるミネラルの中で、カルシウムの次に多い。成人では約 80% は骨や歯をつくる主成分。約 10% は筋肉・脳・神経組織で機能している。
	鉄	成人には約 4g の鉄が存在。そのほとんどが血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンとして機能している。
	ナトリウム	食塩はナトリウムと塩素から成る。神経や筋肉が正常に動くために働く。
	カリウム	成人体内には約 130g 存在。細胞内の電解質の主成分で、細胞機能の維持に不可欠。
	マグネシウム	体内のマグネシウムの約 60% は骨に含まれ、骨などの発育・形成のために、カルシウムとともに必要なミネラル。種々の生理機能に関与している。
	亜鉛	味覚を正常に保つ働きと同時に、皮膚や粘膜の健康維持を助けるミネラル。
	銅	コラーゲンをつくるときに必要な成分。鉄から赤血球中のヘモグロビンという赤い色素がつくられる時に銅酵素として働く。
	マンガン	骨の形成や、食べ物の中のたんぱく質・脂質・糖質の代謝に働く多くの酵素の成分。
	レチノール	にんにく、玉ねぎ、果物に多く含まれる。成長促進・視覚・生殖などの作用がある。
ビタミン	E	緑黄色野菜に多く含まれる。 $\beta$ カロテンの酸化を抑える働きをするなど抗酸化作用、ラジカルスカベンジャの働きがある。
	K	ビタミンDとともに骨粗しょう症の予防・改善作用がある。体内で血液が不必要に固まるのを防ぎ、出血時には血液を固めて止血する。
	B1	糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。B群ビタミンとして血小板の過凝集を起こし、酸化LDLコレステロールを高めるホモシステインを低下させる。
	B2	体に糖質、脂質、たんぱく質の各栄養素が取り入れられて、不要になったものと入れかわる反応(代謝)に関わる。
	ナイアシン	肝臓・肉・豆などに多く含まれる。代謝の際の酸化、還元が必要で、ブドウ糖や脂肪からエネルギーを作るときにも役立つ。欠乏するとペラグラになる。
	B6	たんぱく質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。抗酸化作用がある。
	B12	葉酸とともに赤血球のヘモグロビンをつくるのを助けるビタミン。
	葉酸	赤血球の形成を助けるビタミン。また、胎児の正常な発育に寄与する。先天性異常・動脈硬化の予防、改善。
	パントテン酸	ビタミンB群のひとつ。皮膚や副腎などの健康維持を助けたり、脂質、糖質などの代謝に関与して、エネルギーを産生する。
	C	コラーゲンの生成に重要な働きをする。また、抗ストレスホルモンを出す副腎の働きを強める。

# ご家庭で肉料理を楽しむために

## 新鮮な肉の見分け方

### 牛肉



つやがあって、鮮紅色をした肉ほどよい肉です。切り口のきめは細かくてしっとりしているものを。脂肪の色は、白色または乳白色で、適度に粘りがあり、赤みと脂身の境目がはっきりしているものが新鮮な肉です。

### 豚肉



やや灰色がかった淡いピンク色で、つやがあるのが新鮮な肉です。よく運動するももやかたは、肉のきめがやや粗く、肉色も赤身の強い濃いピンク色をしています。一方、鮮度が悪いものはピンク色があせてきたり、灰色が強くなります。

### 鶏肉



肉の色がピンク系でつやのあるものほど新鮮です。鮮度が落ちるにつれ色が鈍くなり、黄色みを帯びハリがなくなってきました。

## 調理の際はこんなことに気をつけましょう

### 汁気（ドリップ）をふく

肉を買う際は、汁気（ドリップ）の出ているものは買わないことですが、パックをあけてみるとついていることがあります。ペーパータオルでふきとることでくさみが残らず、おいしく調理できます。

### 塩・こしょうの仕方

ステーキのようなシンプルな肉料理の場合、塩の量は肉の重量の 0.8~1%。親指と人差し指でひとつまみが 1.2~1.3g、親指、人差し指、中指でつまむとその 2 倍です。長時間、塩・こしょうをしたままだと肉汁が出てしまいますので調理の少し前にするようにしましょう。

### 肉を焼く時は温室に戻して

肉を焼く場合は、調理の 30 分ぐらい前に冷蔵庫から出して、室温に戻してから調理することで、焼き加減を調整し易くなります。

## 肉の上手な保存法と解凍法は

肉を買うのは買物の最後にして、帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存します。保存期間は牛肉のスライスで 3 日、ブロックなら 5 日、豚肉は 2~3 日、鶏肉は翌日まで、ひき肉はその日に使い切りましょう。

### 冷蔵

肉は空気に触れるほど酸化が進み、風味が落ちます。ラップで包み直し、密閉できる保存用ポリ袋や容器に入れます。水分を多く含む日持ちしない鶏肉は脱水シートにはさんで冷蔵すると、水分が抜けて肉がしまります。

### 冷凍

必要なだけ取り出せるように分けて冷凍します。ラップは破れやすいので、ポリ袋で二重三重に。ファスナーつきのフリージングバッグも便利です。

### 解凍

大きさや形にもよりますが、冷蔵庫で 3~4 時間で半解凍になります。指で押してみてもまだ内部が少し凍っている状態で調理を始めます。完全に解凍してしまうとおいしい肉汁が流出してしまいます。急ぐときは室温解凍か電子レンジで。水やお湯につけて解凍すると肉のうまみや風味が損なわれます。





## 財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F  
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : [consumer@jmi.or.jp](mailto:consumer@jmi.or.jp)  
FAX : 03-3584-6865  
資料請求 : [info@jmi.or.jp](mailto:info@jmi.or.jp)



後援：農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>  
国産食肉等消費拡大総合対策事業