

鶏肉

身近な食材である鶏肉の食され方は、地域によってもさまざまです。焼き鳥に使われる主な部位や、各地の郷土料理をご紹介します。

取材・文／Office彩蔵 撮影／島誠（P14～15） イラスト／立原圭子（P15）



撮影協力／青山焼鳥倶楽部

焼き鳥と主な部位

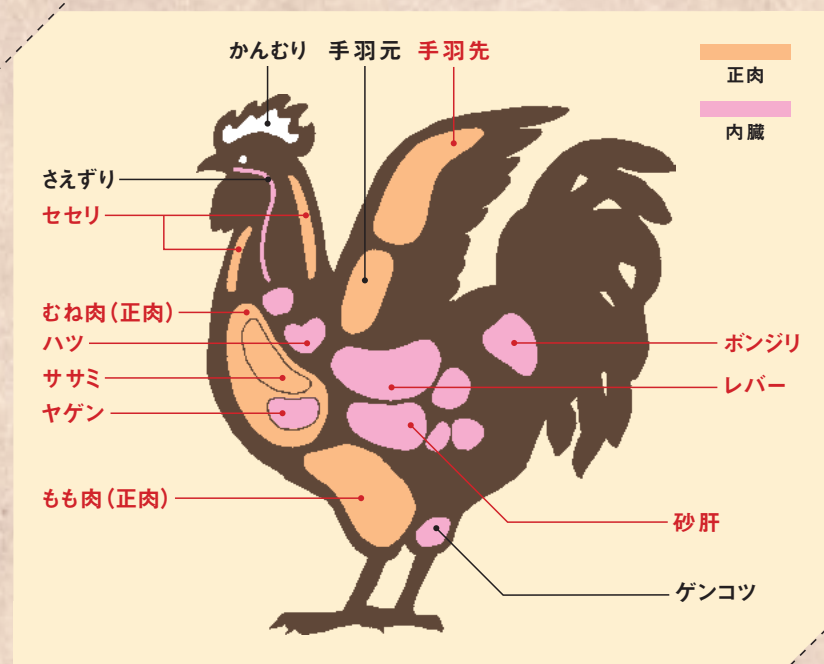
専門店で食べられる主な焼き鳥をご紹介します。
どの串が鶏のどの部位のものなのか、ご存じでしたか？

いろいろな部位を味わえ 栄養面も優れた焼き鳥

焼き鳥は、古くから庶民の味として親しまれてきました。「鶏肉を串に刺して直火で焼く」というシンプルな料理なので、かえって個性が際立つのが焼き鳥の魅力です。鶏の品種や、肉の部位、焼き方などによって異なる、さまざまなまみが堪能できるのです。

魅力は味だけではなくありません。高たんぱく、低脂肪のササミや砂肝、ビタミンが豊富なハツやレバーといった栄養価の高い部位が美容や健康面から注目されています。1羽の鶏を無駄なく使うのも焼き鳥の大きな特徴です。余分な脂肪や骨などを除いた正肉のほか、皮や内臓、さらにとさから手羽先までおいしくいただけます。

食材を隅々まで大事に使い、しかも栄養豊富な焼き鳥。近年は外国人のファンも増え、欧米でも日本風の焼き鳥専門店が続々とオープンしています。今や「Yakitori」は、日本を代表する食文化といえるでしょう。



外がコリコリで中が柔らかいかんむり（とさか）や、クニュットしたさえずり（気管）、筋肉の柔らかな弾力の手羽元（羽の付け根）などもある。

【手羽先】

羽の先端から関節にかけての部分。皮を残して骨をつけたまま焼くのが一般的で、骨からのエキスが鶏肉を一層おいしくする。

【かわ】

鶏の皮膚で部位によって異なるが、首の皮が一般的。脂が多く、柔らかさを重視したり、よく焼いてカリカリに仕上げたりする。

【ササミ】

むね肉の内側で胸骨に沿ったところに左右1本ずつある。鶏肉の正肉の中で最も脂肪が少なく、高たんぱく、低カロリー。

【正肉】

肉厚でうまみ濃厚なもも肉、柔らかめでさっぱりとしたむね肉など、内臓ではなく肉の部分をいう。ねぎまにも用いる。

【セセリ】

鶏の首肉。引き締まっているが脂分もありと多いため、多少スジっぽさがあるものの歯応えがあり、かむほどに肉汁が出てくる。

【ボンジリ】

尾骨の周囲にある肉。運動量が多い筋肉ゆえ、適度な弾力があり、脂も多いのでかむとジューシーで甘さも楽しめる。

【砂肝】

鶏には腺胃と筋胃の2つの胃があり、筋胃のほう。さっくりとした食感で、かみ切れる。やや淡泊で、独特の香ばしさがある。

【ヤゲン】

むね肉の先端部。肉を取り除かずにナンコツと一緒に串に刺すことが多く、肉のジューシーさと、ナンコツのコリコリ感が共存。

【ナンコツ】

“軟骨”と書くとおり、柔らかい骨でコリコリとした食感。胸骨のヤゲンナンコツと膝のゲンコツがあり、膝のほうが硬め。

【つくね】

むね肉やもも肉をひき肉にして、団子形や俵形にしたもの。ナンコツを合わせる店舗も多い。外はカリッと中はジューシー。

【ハツ】

心臓で、“こころ”と呼ばれることも。一般的には脂肪や血管全部を取り除いて焼くため、クセがなく、あっさりとした味わい。

【レバー】

肝臓。“きも”ともいう。独特の濃厚さと甘いコクがあり、ふわりと柔らかい食感。脂肪肝タイプは白レバー。

【ハツモト】

心臓の根元で血管がつながる部分。1本の串を作るのに5～6羽必要。柔らかく、さっくりとした歯切れの良さが特徴。