

いつもの料理がもっとおいしくなる!

鶏肉の切り方



家庭料理の「味の決め手?!」

調味料、肉・野菜などの素材の味など、おいしさの理由はいろいろありますが、意外と忘れがちなのが「切り方」。せっかく素材が新鮮でも、切り方がイマイチだと、食感や味わいが最大限に引き出せません。

鶏肉の「プロ」秋川牧園が、定番から「通」な部位まで、おすすめの切り方を教えちゃいます!



ムネ肉

「かたい」といった印象の強いムネ肉は、揚げ物や炒め物に便利な「そぎ切り」と「スティック切り」で解決!

そぎ切り

斜めに切ることで繊維を断ち、柔らかな食感に。また、面積が広がるため火の通りも早く、味も絡みやすくなります。



- 1 皮をはぐ。(お好きな方は皮も一緒にカットしてください)
- 2 包丁を斜めに寝かせて、手前に引いて肉を切ります。
- 3 カットしたお肉が大きい場合は二等分にします。

さらに! 秋川牧園ならではの技

厚みを揃える
厚みがある部分には切り目を入れ開き、厚みを均等にします。

そぎ切りで特製ソースがしっかり絡まっています!

チキンソースカツ

スティック切り

食べやすく、様々な用途に使いやすい!



- 1 皮をはぐ。(お好きな方は皮も一緒にカットしてください)
- 2 裏返しにして縦半分にかつ。



- 3 厚さが均等になるように、4 これですべて同じ厚みのお肉に。
- 5 スティック状にカットする。

さらに! 秋川牧園ならではの技

ポイント1 繊維に直角に切る
緑: 繊維方向
赤: カット方向

鶏のムネ肉は特に繊維の強い部位。繊維を断ち切るように切るだけで、食感はグーンと柔らかくなります!
※1枚のムネ肉でも繊維の方向にはばらつきがあるので、しっかり確認してくださいね。

ポイント2 繊維にそって切る
サラダなどに茹でて使う場合や、形や食感をしっかり残したい場合は、繊維に沿って切るのがおすすめです!

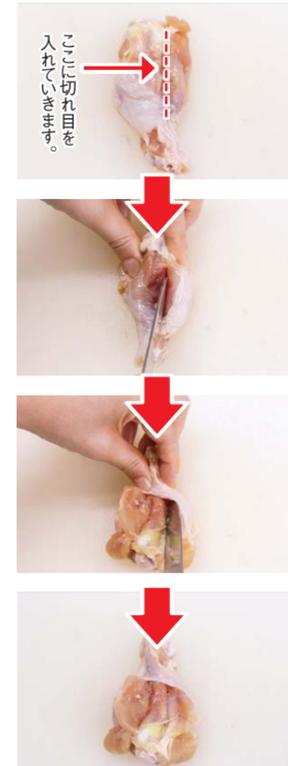
とりに

繊維に直角に切ることでふんわり柔らか!

手羽元



骨周りに火の通りづらい手羽元は、開いておくだけで味しみがよく、食べやすくなります!



- 1 厚みのある皮側を下にして置く。
- 2 骨に沿って包丁を入れる。肉が滑りやすいので、肉の上部を押さえると切りやすいです。
- 3 上下をひっくり返し、反対側も骨に沿って包丁を入れる。
- 4 完成。両端は完全に切り離さない方が、料理の仕上がりが綺麗です。

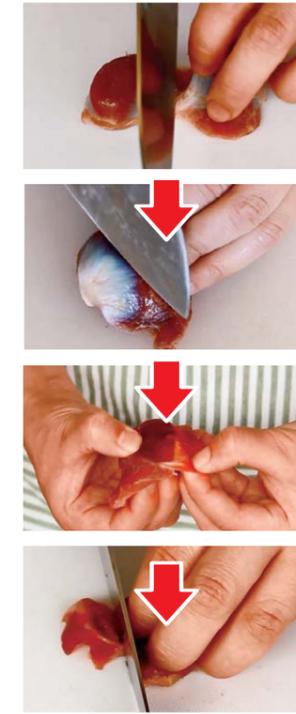


お酢を加えてサッパリと煮物に!

砂ぎも



不思議? な形の砂ぎも。実は切り方は簡単! お好みの大きさにカットすれば炒め物、酢の物に大活躍です。



- 1 砂肝の中央部分に包丁を入れ、半分に切る。
- 2 白い皮の1/3くらいまで、軽く切込みを入れる。
- 3 切込みの部分を手で持ち、白い皮を引っ張って下まではがす。
- 4 まな板に置き、はいだ皮を包丁で切り落とす。(はいだ皮は固いですが、食べても問題はありません。)

もっと手軽な切り方はこちら!



手で引っ張る以外にも、最初から包丁で切り落とす方法もあります。



ヨリヨリ食感がクセになる!

詳しくは動画でも公開中!

ムネ肉そぎ切りはコチラ → → <https://youtu.be/9gr2BJfjpsE>

ムネ肉スティック切りはコチラ → → <https://youtu.be/IzlyIXkOtSs>

手羽元でチュールップはコチラ → → <https://youtu.be/PWcdA93h8Kg>

砂ぎもはコチラ → → <https://youtu.be/PWcdA93h8Kg>

読み取れない方はこちらからどうぞ。

秋川牧園 YouTube 検索

食べ物半分 食べ方半分 食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。