

## 国産鶏肉を使った料理教室

12月11日(火)受講参加者14名、食改善会員11名で日本食鳥協会九州支部の講師を迎えて、国産鶏肉(ブロイラー)の歴史や鶏肉は高たんぱく低脂肪でヘルシーな食材であり、美肌作りや疲労回復に効果があることや、購入するときの選び方、保存法、相性のよい調理法などを教わりました。その後、鶏肉を使った料理教室を開催しました。



### 本日の献立

- ・チキンのビール煮 (ビールで煮ることによって柔らかくなり、煮込むことでアルコール分は感じられない。)
- ・ささ身のハムサラダ (ささ身はぱさつきがなく、しっとりしている。)
- ・砂肝とセロリのさっぱり和え (生姜が多く、さっぱりしている。)
- ・ささ身入りスープ (ささ身がトロリとして、柚子の香りがよい。)
- ・クロダマルご飯

### 参加者の感想

- ・わかりやすい説明で鶏肉のことを詳しく知ることができた。
- ・お話を聞いて、日頃から鶏肉のたんぱく質を摂るようにしていたので良かったと思った。
- ・薄味でもハーブやだしで気になりませんでした。
- ・塩分を毎日いかに多く摂っているかがわかり、気をつけていきたい。
- ・今日のレシピは全部美味しく、彩りや味など参考にしたいと思った。
- ・煮物、和え物、汁物とバランスよく鶏肉料理ができ、よい勉強になりました。
- ・美味しかったので、家でも作ってみたい (参加者全員)