

チキン

CHICKEN
豆

知識

9

チキンを食べて 疲れ知らず

知っていますか？

ハクチョウや鴨など渡り鳥が 1万キロの長距離を飛び続けるパワーは何か！

そのヒミツは、鳥類のむね肉やささみに抗疲労成分「イミダペプチド(イミダゾールジペプチド)」がたっぷり含まれているからです。疲労回復に効果があると認められたイミダペプチドとは、「カルノシン」と「アンセリン」という2つのアミノ酸がつながったペプチドで、鶏のむね肉やささみに豊富に含まれています。

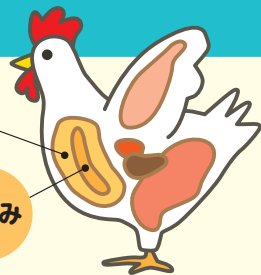
疲れたときに、むね肉・ささみ料理を食べれば、イミダペプチドが疲労の原因となる活性酸素を除去、細胞の機能低下を抑えて疲労を軽減するというわけです。

スポーツ界で活躍する多くのアスリートが、毎日のように鶏むね肉を食べて活躍するには意味があったのです。

鶏のむね肉には牛肉や豚肉に比べて3~5倍のイミダペプチドを含んでいます。

むね肉

ささみ



食肉の中で鶏のむね肉・ささみは、
高たんぱく質で脂肪分が少ない食材です



食肉 100g あたり (7訂日本食品標準成分表)

食肉		たんぱく質	脂質
牛肉	かたロース	13.8g	37.4g
豚肉	かたロース	17.1g	19.2g
鶏肉	むね(皮付き)	21.3g	5.9g
	ささみ	23.0g	0.8g

蒸す

チキン・プロバンサル



●材料 (4人分)

鶏むね肉2枚
塩..... 少々
こしょう..... 少々
サラダ油..... 大さじ2
白ワイン..... 大さじ2

A { 酢大さじ1・1/2
塩少々
醤油大さじ1
こしょう少々
練り芥子小さじ1
オリーブ油大さじ3~
B { 刻みトマト.....大さじ4
みじん玉ねぎ大さじ2
クレソン適宜

作り方

- ① 肉は大きくそぎ切りにし、両面に塩・こしょうをふる。
- ② フライパンに油を熱し、肉の皮の方から入れて焼き、きれいな焼き色がついたら返し、ワインを振りかけて、ふたをし蒸し焼きにする。
- ③ プロバンサルソースの方はAにBを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 器に②の肉を盛り、③のソースをかけ、クレソンを添える。