

11月21日はフライドチキンの日

フライドチキンの起源はアメリカ南部のソウルフードにあります。当時、労働者や低所得者にとっては少量で満腹感を得られるため重宝されていましたが、富裕層では食べられない食糧でした。アメリカ料理として世界中に広まっている現在ではあまり想像がつかない過去ですね。

さて、私たちは「フライドチキン」と「鶏の唐揚げ」と料理名を使いわけていますが、何が違うのかご存じですか？2つの違いは簡単に言うと茹でたり蒸したりされたお肉に衣をつけゆっくりと揚げたものがフライドチキンで、生のお肉に衣をつけ短時間で揚げたものが唐揚げとなります。料理方法は同じで、行程が異なることで違う名前と呼ばれるこのような料理たちは食べ物の面白さのひとつかもしれませんね。

フライドチキンはおいしく、手軽に食べることができる食べ物です。しかしその反面、カロリーが高い食べ物でもあります。食べ過ぎに注意し、油ものであることを忘れずサラダなどと一緒に食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。