



令和5年12月10日

12月号

校長 山内 清一

栄養士 野口つゆ子

鶏肉

にわたりの肉の「鶏肉」は、世界で一番多くの人に食べられている肉です。にわたりが日本に伝えられたのは、今から約 2300 年前の縄文時代といわれます。6世紀の飛鳥時代には昼と夜の境を告げる神聖な鳥として飼われていました。食べるようになったのは、今から約 150 年前の江戸時代の終わり頃からで、「地鶏」と呼ばれる比内鶏や薩摩鶏、名古屋コーチン、シャモなどのオスや、卵を産まなくなったメスが食用とされました。これらのにわとりは成長するのに時間がかかるので、出回る量が少なく、とても高価でした。

しかし、昭和 35 (1960) 年に、少ないえさで短い期間で大きくなるブロイラーという品種がアメリカから輸入されてから、鶏肉のほとんどがブロイラー一種のにわとりになり、今では、手頃で身近な食肉として、唐揚げや照り焼き、煮物など、いろいろな料理で食べられています。1 年間に日本人ひとりが、約 14kg も食べているそうです (令和 3 年)。鶏肉は、牛肉や豚肉など他の肉と比べて、カロリーが低く、たんぱく質の多い肉です。また宗教的な理由で食べられないということはほとんどなく、世界中で誰もが同じように食べられる動物の肉でもあります。



ラーメンの歴史



今から約 350 年前の江戸時代に、中国から招いた儒学者から教えてもらったラーメンを日本で初めて食べ、さらに作ってふるまったのは、水戸藩主の徳川光圀（水戸黄門）だといわれてきました。現在はすでにそれより 200 年前、室町時代の中頃（1488 年）には作られていたことを示す資料が発見されたそうです。その後、明治維新（1868 年）で、多くの外国人が日本にやってくるようになり、港町などにできた中華料理店ではラーメンが出され、少しずつ、日本中に広がりました。昭和 20（1945）年に戦争が終わり、中国から引き揚げてきた人たちなどが、生活のためにラーメンの屋台を出しました。中国でおいしい作り方を覚え、さらに当時は安くたくさん手に入った小麦粉で作るラーメンは、食べ物が少ない戦後に

ぴったりで、人気メニューのひとつになりました。



その後、安藤^{ももふく}百福さんが、「天ぷらの衣はパリパリだけど、お湯をかけると短い時間でやわらかくなる。めんも油で揚げよう！」と考える研究し、インスタントラーメンを発明。昭和 33（1958）年に「チキンラーメン」を発売すると、それまでの「中華そば」から、「ラーメン」という呼び方が全国に広がりました。昭和 46（1971）年には、そのチキンラーメンを割って紙コップに入れてフォークで食べているアメリカの人たちを見て、カップラーメンを発明しました。今では世界中で食べられていますね。

