

鶏肉とトマトの炒めもの

トマトとキュウ리를たっぷり加えてヘルシー


材料 (4人分)

鶏もも肉(皮なし).....小2枚
 塩.....大さじ1/4 (A)
 醤油.....小さじ1/4
 コショウ.....少し
 キュウリ.....1本
 トマト.....1個
 サラダ油.....大さじ1/4
 塩.....大さじ1 (B)
 片栗粉.....小さじ1
 塩.....小さじ1/4

もも肉は1cm厚、皮なし。脂肪が少なく、皮はフリンクの焼き。塩はすくわのからくまを落とす。塩はすくわのからくまを落とす。塩はすくわのからくまを落とす。塩はすくわのからくまを落とす。

- 1 鶏もも肉は一口大に切って (A)で下味をつける。
- 2 皮をむいたキュウリとトマトは食べやすい大きさに切り、キュウリは熱湯をサッとくぐらせる。
- 3 中強火にサラダ油を熱して①の鶏もも肉を炒め、キュウリを加えて炒める。
- 4 トマトを加えてひと煮し、(B)で調味する。

POINT
 カロリーの低い
 鶏肉(皮なし)を
 使って



HEALTHY CHICKEN COOKING

鶏ささみと焼き野菜の和えもの

フリン体が少なめで、脂肪が少ないささみを焼いて香ばしさをアラス。


材料 (4人分)

鶏ささみ.....6本
 塩.....大さじ1 (A)
 醤油.....少し
 レンコン.....1/2本
 サツマイモ.....1本
 エリンギ.....2本
 赤ピーマン.....2個
 だし汁.....大さじ3
 しょうゆ.....大さじ1/4
 片栗粉.....小さじ1

ささみは、鶏や牛のヒレに相当する部分で、皮なし。1本ずつあり、鶏肉の中で最も柔らかい。塩はすくわのからくまを落とす。塩はすくわのからくまを落とす。塩はすくわのからくまを落とす。塩はすくわのからくまを落とす。

- 1 鶏ささみはスジを取って (A)で下味をつける。
- 2 レンコンは1cm厚さ、エリンギは5mm厚さ、赤ピーマンは2等分、サツマイモは5mm厚さに切る。
- 3 サツマイモはポリ袋に入れて電子レンジで2分加熱する。
- 4 焼き網で①の鶏ささみを色よく焼いて、適当な大きさに切り、(B)をかける。

POINT
 フリン体が
 少なめな野菜や
 イモを使って



HEALTHY CHICKEN COOKING

의 최대 수입국이라 할 수 있다.
 이번 호에는 일본의 육계산업 전반적 현황을 살펴보고자 한다.

1. 일본의 육계사육 현황

일본의 육계(브로일러) 사육 현황을 살펴보면, 2008년 육계 총 사육수수는 102,987천수로 매년 약간씩의 증가를 보이고 있으며, 현재 사육 총가구수는 2,456호로 20여년간 매년 감소해 가구당 평균 사육수수는 증가를 보이고 있다.

연간 출하 10만수 이상이나 30만수 이상의 가구 수의 점유율도 매년 증가하고 있음을 보

여주고 있다. 이러한 현상은 한국과도 거의 유사해 소규모 육계사육농가의 쇠퇴와 더불어 기업형 사육농가가 증가하고 있음을 보여준다(표 1).

2. 일본의 닭고기 수급 현황

일본의 닭고기 소비량은 육류 전체 소비량의 약 36%로서 돼지고기 다음으로 그 소비량이 많은 중요한 단백질 공급원으로서 자리매김하고 있다. 1인당 연간 닭고기 소비량은 최근 20년간 약 10kg 전후에 머물고 있다.

특히, 2003년 이후 주요 수입국들의 조류 인플루엔자 발생으로 닭고기의 수입량과 소

〈표 1〉 연도별 육계사육 현황

(단위: 천수, 가구, %)

구분	총사육수	총가구수	가구당 평균 사육수	연간 출하 10만수 이상 가구수	연간 출하 30만수 이상 가구수
2005년	102,277	2,652	38.6	1,875 (60.1%)	422 (13.5%)
2006년	103,687	2,590	40.0	1,852 (60.4%)	419 (13.7%)
2007년	105,287	2,583	40.8	1,855 (62.0%)	447 (14.9%)
2008년	102,987	2,456	41.9	-	-

〈표 2〉 연도별 닭고기 소비 동향

(단위: 천톤)

구분	2005년	2006년	2007년	2008년
생산량	1,293	1,364	1,372	1,271
수입량	419	371	352	426
소비량	1,684	1,733	1,739	1,615
1인당 소비량	10.5	10.8	10.8	-

〈표 3〉 연도별 주요 국가 닭고기 수입 동향

(단위: 톤)

구분	2004년	2005년	2006년	2007년	2008년
브라질	296,053	378,465	337,471	323,641	396,528
미국	29,586	28,924	27,438	22,916	23,866
필리핀	1,017	1,643	358	3,518	2,962
칠레	3,867	5,949	1,760	188	1,157
아르헨티나	291	1,134	1,178	584	987
기타	22,976	3,003	2,468	931	592
합계	353,791	419,119	370,672	351,779	426,092

비량이 약간 감소했으나, 그 후 점차 증가해 2007년 현재 1인당 10.8kg을 나타내고 있으며, 자급률은 약 69%이다(표 2).

현재 브라질이 닭고기 수출 최대국으로 급부상하고, 일본은 최대 닭고기 수입국이 되었다. 연도별 주요 국가로부터의 닭고기 수입 동향을 보면 〈표 3〉과 같다. 〈표 3〉에서 알

수 있듯이, 중국과 태국의 조류인플루엔자 발생으로 최대 수입국이었던 태국으로부터 생육의 수입이 일시 정지되면서 육계산업의 판도가 급격하게 변하고 있음을 알 수 있다.

현재 브라질로부터 닭고기 수입량은 약 90%를 유지하고 있으며, 중국과 태국으로부터는 일본에서 지정한 가공시설에서 가열처

〈표 4〉 연도별 주요국가 닭가공제품 수입 동향

(단위 : 톤)

구분	2004년	2005년	2006년	2007년	2008년
태국	98,545	145,998	148,360	142,566	179,708
중국	123,405	178,584	195,193	200,691	128,277
한국	345	642	576	549	669
브라질	2,634	3,489	616	340	821
미국	184	459	473	188	290
기타	3,224	105	83	286	923
합계	228,336	329,277	345,300	344,621	310,689

〈표 5〉 닭고기의 용도별 공급 비율

(단위 : %)

구분	가계소비	가공	기타(외식 등)
2004년	33(94:6)	10(69:31)	56(60:40)
2005년	34(93:7)	8(81:19)	58(56:44)
2006년	35(92:8)	9(83:17)	56(59:41)

※ 국내산 : 수입

리한 닭고기 가공제품에 한해서 수입이 가능하게 되어 최근 중국과 태국으로부터 그 수입량이 대폭 증가하고 있으나, 최 인접국인 한국의 진출은 거의 미미한 실정이다(표 4).

3. 일본의 닭고기 소비 형태

일본의 닭고기 소비 형태는 가계소비와 가공제품은 국내산의 비율이 높고, 기타 외식이



北陸地方唯一の処理工場として
地元北陸の方々に愛される商品を目指し、
安心というスパイスを付けて毎日の食卓へ
お届けします。

나, 업무용 등에는 수입산이 비교적 많이 소비되고 있으며(표 5), 닭고기 가공제품의 형태별 공급비율은 〈표 6〉과 같다.

- '4. 일본의 식육처리장(도계장) 부터는 다음호에 계속...

〈표 6〉 닭고기 가공제품 형태별 공급 비율

(단위 : %)

구분	햄·소시지	햄버거	식육통조림	레토르트 식품	냉동식품	기타	합계
2004년	3.0	1.0	0.1	0.4	2.3	1.6	8
2005년	2.9	0.9	0.1	0.4	2.0	2.1	9
2006년	2.9	1.2	0.1	0.4	1.7	2.4	9