うめもうめ! 都城うめもん

その三

都城おでん

寒い時期になるとおでんが恋しくなりますが、都城の名物「都城おでん」は専門店が何軒もあり、地元の人たちに一年を通して愛されています。夏でも店内は賑わい、近所の人たちが鍋持参で買って帰る姿も。最も古い専門店が「ジャングル」です。ちくわ、玉子、コンニャクなど定番のおでん種も豊富ですが、都城ならではの独特なものもたくさん。その代表が、芽が長く伸びた大豆もやしの“おやし”。おでんやお吸い物、お雑煮に入れて食べるそうです。軽く煮て大豆の風味とシャキシャキした食感を楽しみます。また、キャベツや春菊など野菜のおでん種も珍しく、注文が入ってからおでん鍋のつゆの中でサッとゆでるだけなので、口直しにピッタリです。その他、豚の軟骨をじっくり煮込んだ“ナンコツ”、餅や豚肉のミンチなどがぎっしり詰まった“きんちゃく”なども。つゆは鰹と昆布のだしがベースで、鶏ガラスープを加えるなど店独自の味がありますが、どれもあっさり優しい味わいです。

この街で食べる 都城

都城の自然豊かな環境で育った鶏を自社工場で加工し、毎日空輸。新鮮で安心安全な鶏を使った料理を提供しています。名物の「水炊き」は、鶏ガラを7時間かけてじっくり煮込んだコラーゲンたっぷりの鶏白湯に、モモ肉とぶつ切り肉がゴロゴロ。その上にはネギがたっぷり。まずネギと一緒にプリプリの肉を味わって、次にムネ肉をしゃぶしゃぶ風に。フワフワのつくねを食べたら〆はそうめん。ボリューム満点の逸品です。
鶏生ハム・モモたたき・とりわさの盛り合わせ「鶏肉三昧」は、それぞれの鶏肉の旨味を存分に楽しめます。
銀座に支店があるほか、姉妹店『とりビアー』もあります。

都城市PR連携店

水炊き 豊満（とよみつ）

住　所　東京都台東区浅草1-24-7
電　話　050-5597-7702
営業時間　17：00〜23：00　日曜定休

大重's チョイス

肉汁あふれる! 都城産豚「おさつポーク」

生ハンバーグ10個セット

肉屋だからこそ出来る「肉々しいハンバーグ」。
細挽きと粗挽きのミンチをブレンドして、絶妙な肉感が楽しめるポークハンバーグに仕上げました。また、おさつポークそのものの美味しさを味わえるように、つなぎは最小限に。ひとつひとつ手作業で丁寧に作ってお届けします。

必要寄附金額　10,000円

極上スパイス「喜（よろこび）」

瓶入りと詰め替えセット

粉末醤油に塩、コショウ、ガーリック、パプリカなど15種類のスパイスをブレンド。ステーキ、焼肉、焼き鳥、焼き魚、サラダなどに「パッ」と振りかけたり、唐揚げの下味、チャーハン、パスタなどの隠し味に「サッ」と混ぜたり。いつもの料理が簡単手軽にもっと美味しくなる万能調味料です。

必要寄附金額　10,000円

ふるさと納税 担当
大重 健太郎

アンケートで4蔵おすすめ焼酎セットをプレゼント!

miyakonjo Present 4蔵の焼酎セットプレゼント!
2020年3月末日まで

この「miyakonjo meats RIZAP」秋冬号をお読みいただいた方を対象に、アンケートを実施しています。
アンケートにお答えいただいた方の中から、**抽選で毎月10名様に**本号でご紹介した**4蔵おすすめ焼酎セットをプレゼント**いたします!
右記のQRコードを読み込み、「miyakonjo meats RIZAP」トップからアンケートページへアクセスしてください。

＊写真はイメージであり、実際の賞品とは異なる場合があります。

このQRコードからアンケートの回答や春号・夏号の閲覧ができます。

Web版「miyakonjo meats RIZAP」公開中!
「miyakonjo meats RIZAP」春号・夏号を公開。春号では宮崎牛、夏号ではブランド豚をご紹介していますので、ぜひご覧ください。

名店のスゴ技 SUGO WAZA

唐揚げがカリッとジューシーに!

肉マスターのシェフが、自宅で簡単にできるおいしい肉料理を伝授します。
今回は、都城産の地頭鶏モモ肉を使用。
“油の温度”と“揚げた時のひと手間”と“ディップ使い”で
定番の唐揚げがカリッとジューシーに、そしてお洒落に仕上がります。

焼き鳥「鳥しき」（東京・目黒）
店主
池川　義輝 氏

サラリーマンを経て、子供の頃から大好きだった焼き鳥のお店を持つべく東京・中目黒の焼き鳥店で修行を開始。2007年に「鳥しき」を開店。2010年にミシュラン一つ星を獲得して以来、焼き鳥の名店として予約の取れない人気店となっている。

1　醤油、みりん、酒、ニンニク、生姜、ごま油、コショウ、卵をお好みのバランスで混ぜ合わせてタレを作り、鶏モモ肉を1時間以上、漬け込む。

2　タレに漬け込んでおいた肉に片栗粉をまぶす。（ディップがつきやすいよう粉を多めにつける）

3　160度くらいの低めの温度の油に肉を入れる。

4　均一に揚がるように肉を裏返したり油の中で回しながら、10分ほど揚げる。（この間に油の温度が180度くらいになる）

5　1つずつ箸で取り上げ10秒ほどそのままにして、空気に触れさせる。このひと手間で二度揚げしたようにカリッと仕上がる。

6　ペーパーの上に置いて油切りする。

3種のディップの作り方（あらかじめディップを作っておく）

①油淋鶏風・・・醤油、酢、砂糖、生姜、長ネギみじん切りをお好みのバランスで混ぜ合わせる。
②大根おろし梅肉和え・・・梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたき、大根おろしと和える。
③アイオリソース風・・・マヨネーズとおろしニンニクを混ぜ、オリーブオイルと牛乳を入れながらのばし、レモン果汁、塩、砂糖を加える。

完成。そのまま食べたり、3種のディップで味の違いを楽しんだり。
最後まで飽きることなく食べられる。

料理の間に筋力アップ! すきまトレーニング TRAINING

鶏のしぐれ煮

牛肉やアサリなどが定番のしぐれ煮を、鶏モモ肉で作ります。
ご飯のおともに、お酒のおつまみに。
調理の合間にしっかりトレーニングして
理想的なカラダを目指しましょう!

スクワット（両手を上に）

太もも、お尻の筋肉を鍛えて基礎代謝アップ!

・ひざの向きはつま先と同じ方向に。両手は両耳の横あたりにあげてキープ。
・上半身が猫背にならないように。目線はまっすぐ前。

プッシュアップ（ナロースタンス）

男性なら分厚い胸板のため、女性ならバストアップに!

・腕は肩幅より広め、脇の下に手のひらを置いて、ひじを曲げ伸ばし。
・両足は肩幅より狭く置いて、つま先立ち。

デッドリフト（ナロースタンス）

全身の筋肉を効率よく鍛えよう!

・足は肩幅と同じくらいに開く。
・お尻をゆっくりと下ろし、背中が曲がらないように腕を床に近づける。

＊火の取り扱いには十分にご注意ください。

おいしく、楽しく、健康的に食べよう

miyakonjo meats RIZAP

［みやこんじょ meats ライザップ］2019年秋・冬合併号（季刊発行）
発行：都城市ふるさと納税振興協議会（都城市役所内）
TEL：0986-23-2452　FAX：0986-23-2627　Email：furusato@city.miyakonojo.miyazaki.jp

2019 Autumn. Winter 3 4

FREE

FREE

miyakonjo

みやこんじょ

meats RIZAP ライザップ

2019 Autumn. Winter 3.4 合併号

おいしいふるさと都城が誇る肉と焼酎は、実はとっても低糖質!!

鶏肉も焼酎も都城産がよか!

鶏肉編　焼酎編

ライザップ流レシピ
鶏肉料理に!
小松菜とシメジのナムル
焼酎のおともに!
枝豆チーズスナック

ライザップ監修
料理の間に筋力アップ!
すきまトレーニング
― 鶏のしぐれ煮 ―

〈都城ふるさと納税特設サイト〉
https://furusato-miyakonojo.jp

都城 × RIZAP

①「みやざき地頭鶏」は見た目にも風格が漂う。②飼料タンクには独自配合した餌が入っている。③みやざき地頭鶏を全面にアピールした直売所。裏には処理場を完備。④広々とした敷地で毎日元気に駆け回る。⑤霧島山麓のおいしい空気と水に恵まれた環境の中で、約10,000羽が飼育されている。⑥直売所では新鮮な精肉が並び、県外から買い求めに来る人も。⑦炭火焼きや生ハムなどの加工品も人気。

鶏肉編 おいしいふるさと都城の肉と焼酎はこんなにスゴイ！

ブランド地鶏ときばっちょいよ～！

都城を代表する地鶏と言えば「みやざき地頭鶏（じとっこ）」。霧島山麓一帯で古くから飼われていた在来種の地鶏がルーツで、これを原種に宮崎県が交雑種の開発に取り組み誕生させたのです。この「みやざき地頭鶏」を生産・販売する「鶏愛」の代表・川野賢一さんを訪ねました。実は「鶏愛」を創業した川野さんの父親は、県をあげて「みやざき地頭鶏」の開発に取り組んでいた頃、JAの職員でした。まずは自分で試してみようと自宅の庭で飼育するくらい地鶏に情熱を傾けていたそうです。周囲の評価が高かったことからJAを定年退職後に養鶏を本格化させ、現在では川野さんが2代目となって一家で営んでいます。

霧島連山を望む8,000m²の広大な農場では、のびのびと放し飼いされ元気に駆け回る鶏の姿が。普通のニワトリより体は大きく足も太く、褐色の羽毛と立派な尾が風格を感じさせます。

「より自然に近い環境で育てたいんです。ここは日当たりと風通しがよく、良質な天然水の霧島裂罅水（きりしまれっかすい）があって恵まれていますね」と話す川野さんは、餌にもこだわっています。試行錯誤しながら飼料会社と共同開発したのが、トウモロコシに乳酸菌や海藻などを加えた独自の配合飼料。「この餌のおかげで鶏肉の臭みが抑えられるし、脂が白っぽい綺麗な色で、おいしさが違います」

「みやざき地頭鶏」は指定農家だけが飼育でき、全期間とも平飼い、飼育期間は一般的な食用鶏が50日なのに対して雌120日・雌150日以上、飼育密度は1m²当たり2羽以下などの厳しい条件を設けることで、安全性や品質を守っています。

いま比内地鶏、名古屋コーチン、薩摩地鶏が日本三大地鶏と呼ばれていますが、「品質には絶対の自信がありますから、“日本地鶏四天王”となることを目指します！」と川野さんは目を輝かせていました。

部位をチェック！

都城の鶏肉の返礼品

モモ肉、ムネ肉、ささみ、手羽先、手羽元、レバー、砂ずりなど、部位によって異なる味わいや歯ごたえを楽しみましょう。

鮮度には自信があっど～！

宮崎県や鹿児島県には古くから豊かな鶏の食文化があり、刺身やタタキで食べる風習は現代にも受け継がれています。そこで重要なのが鮮度とさばき方。「鶏愛」では、農場で朝締めして自社で解体処理を行い、その日のうちに飲食店に卸すか直販しています。食品衛生検査所指導のもと「吊り下げ外剥ぎ解体」を行い、安全性を高めているそうです。広々とした環境中でのびのびと、じっくり長期間かけて育てているから、肉質は柔らかさの中に適度な歯ごたえがあり、甘みとコクがたっぷり。このおいしさを新鮮な状態で全国に届けています。

都城には、その他にも「ぶり鶏」などのブランド鶏があり、返礼品として提供しています。

［みやこんじょ meats ライザップ］

鶏肉は糖質・脂質の代謝を促進。だからダイエットの味方なんです！
—ライザップ栄養士からのアドバイス—

鶏肉はビタミンB群のナイアシンを多く含み、糖質・脂質・タンパク質の代謝を促進させてくれます。また、ビタミンAが豊富で美肌や若々しく健康的な体を維持するためには欠かせません。部位によって豊富な栄養素が異なり、ささみは低糖質・低脂質・高タンパク質、手羽や骨付き肉はコラーゲンが豊富です。

秋の夜長に！

フレッシュフルーツ イン 駒

秋らしく旨峰を使ったフルーツカクテル。フレッシュな巨峰の甘さと麦焼酎の香りが調和した飲みやすい仕上がりです。

【材料】
駒……60ml
巨峰……3個
（飾り用はお好みの個数で）
ガムシロップ……5ml
氷キューブ…（グラス用はお好みの量で）

【作り方】
❶材料をすべてミキサーに入れて回す❷氷を入れたロックグラスに①を注ぎ、ゆっくり全体を混ぜる❸巨峰をグラスのふちに飾る

駒（柳田酒造）

鶏肉料理に！ RIZAPオリジナルつけ合わせレシピ

小松菜とシメジのナムル

小松菜は野菜の中でも鉄分とビタミンCを含み、たんぱく質が豊富な鶏肉と一緒に食べると、さらに鉄分の吸収がアップ！疲れやすい方、貧血気味の方にオススメです。

材料（2人分）
- 小松菜……1/2袋
- しめじ……1/2パック
- アーモンド……5粒

<A>
- にんにくチューブ……2cm
- ごま油……小さじ2
- 砂糖……小さじ1/3
- 濃口醤油……小さじ1/2
- 塩……ひとつまみ
- 鷹の爪……少々

作り方
❶小松菜は3cm長さに切る。しめじは石づきを取り、ひと口サイズにほぐし耐熱皿に並べ、ラップをかける。
❷電子レンジ（600W）で2分30秒、全体がしんなりするくらいに加熱する。
❸❷が冷めたら水気をしっかりと絞り、砕いたアーモンド、<A>と和える。

【栄養成分】（1人分） エネルギー：69kcal たんぱく質：2.3g 脂質：5.6g 糖質：2.0g 食物繊維：2.3g 塩分相当量：0.8g

4つの酒蔵楽しんくいやん！

焼酎が出来るまで
米蒸し
麹づくり（酵母・水）
一次仕込み（芋・麦・水など）
二次仕込み
蒸留
貯蔵・ビン詰め

都城の焼酎の返礼品

4蔵の焼酎セットや蔵ごとの厳選セットを飲み比べてみませんか。一升瓶、紙パック、ワンカップなどサイズも多彩に揃っています。

雄大な霧島連山の地下深くから汲み上げられた天然水「霧島裂罅水（きりしまれっかすい）」。芋焼酎の原料となる「黄金千貫（こがねせんがん）」。都城にはどちらも豊富にあり、焼酎づくりに最適な環境といえます。規模も個性も異なる都城の4軒の酒蔵を紹介します。

昔ながらの麹づくりと甕仕込み — 大浦酒造

4代目蔵元/大浦晋一さん

ほぼ家族のみで営む小さな酒蔵。麹づくりでは麹菌を散布した米を毛布で温めたり、手で広げて冷ましたり。仕込みは、床に埋めた甕を使って発酵の様子を目で確認し、棒で撹拌しながら管理。蒸留・熟成後は手詰めでビンへ。そしてラベルも1枚ずつ手貼りと、すべて昔ながらの手作業です。芋焼酎の代表銘柄「みやこざくら」のほかワイン酵母の焼酎や全国でも珍しい「玄米焼酎」も。少量生産ながら高品質にこだわっています。

売上高日本一 都城の代表格 — 霧島酒造

ブレンダー/上薗正智さん

芋焼酎の「黒霧島」「赤霧島」などが全国的に大人気で、焼酎の売上高日本一も達成。機械化に早くから取り組み、いまでは1日で一升瓶45,000本を製造できる工場が4ヵ所。自動製麹（せいきく）機による麹づくり、徹底した温度管理を施した仕込みタンク、独自開発の蒸留機などが整備されています。完成した原酒は、最後に熟練のブレンダーが様々な角度から味と香りを分析し、焼酎の品質を守っています。

伝統を守りながら新たな挑戦へ — 柳田酒造

5代目蔵元/柳田正さん

最も歴史ある明治35年創業の酒蔵。芋焼酎が主流の都城で、麦焼酎を専門にしてきました。代表格「駒」のほか、元エンジニアの5代目が蒸留機を改造して新たにつくった「青鹿毛」「赤鹿毛」など、新商品を次々と開発しています。さらに、創業当時に製造していた芋焼酎を35年ぶりに復活させたり、次代のために蔵を改築したりと、伝統と革新を融合させたユニークな焼酎づくりに取り組んでいます。

多品種の焼酎をお手頃価格で — 都城酒造

製造担当/平川直樹さん

毎晩のように愛飲して日々の疲れを癒してほしい、との想いで焼酎づくりを続ける都城酒造の看板商品は「あなたにひとめぼれ」。芋・麦・米・蕎麦・ゴマと様々な原料を使用し、味や香りの違いが楽しめます。しかも大容量のペットボトルや紙パックなどもあり、お得な価格設定となっています。工場では充填からラベル貼り、箱詰めなどをロボット化し、焼酎づくりの要となる麹づくりや仕込み以外は効率化を図っています。

焼酎はなんと糖質ゼロ！ダイエット中でもオススメです。
—ライザップ栄養士からのアドバイス—

焼酎、ウイスキー、ジン、ラム、ウォッカなど醸造酒を蒸留した「蒸留酒」は、糖質を含みません。ダイエット中の方は、焼酎を水やお湯、炭酸で割ったもの1～2杯程度がオススメです。おつまみには、アルコールの分解を促すビタミンB1が豊富な大豆製品、レバーやささみ、魚類、卵黄、チーズなどを。

温まる一杯を！

寒い季節にオススメのホットカクテル。コーヒーの苦み、芋焼酎のまろやかさ、生クリームのコクで冬の夜を楽しみましょう

白霧島（霧島酒造）

【材料】
白霧島……60ml
ホットコーヒー（ブラック）……1人分
砂糖……3g
生クリーム……20ml
シナモンスティック……1本
ナツメグ……適量

【作り方】
❶耐熱グラスに白霧島、ホットコーヒー、砂糖を入れてよくかき混ぜる❷上にホイップした生クリームを浮かべる❸シナモンスティックを静かにグラスに入れ、ナツメグを振りかける

ロイヤル霧島コーヒー

焼酎のおともに！ RIZAPオリジナルつけ合わせレシピ

枝豆チーズスナック

枝豆に多く含まれるメチオニンはアルコールの分解を促し、肝機能の働きをサポート。二日酔い防止の効果が期待でき、お酒のおつまみにピッタリです。体内の余分な塩分の排出を助けるカリウムを含むため、むくみ予防にも。

材料（2人分）
- 枝豆（サヤつき）……120g
- とろけるスライスチーズ……4枚
- ブラックペッパー ※お好みで

作り方
❶枝豆を塩ゆでし、サヤから取り出す。
❷とろけるスライスチーズをお好みの大きさにカットし、クッキングシートに並べ、その上に枝豆をのせ、お好みでブラックペッパーを振る。
❸電子レンジ（600W）で1分半～2分程（もしくはトースターで2～3分程）加熱し、焦げ色がついたら取り出して粗熱を取る。

【栄養成分】（1人分） エネルギー：162kcal たんぱく質：11.6g 脂質：11.2g 糖質：1.7g 塩分相当量：0.1g

①霧島酒造本社は3本の煙突がシンボル。／工場見学ができる霧島ファクトリーガーデン限定販売の商品。／原料の芋は連続芋蒸機で蒸して冷ます。②大浦酒造は昔ながらの甕香仕込み。／麹づくりは温度・湿度管理が大事。／看板焼酎は芋と玄米。③柳田酒造がこだわる蒸留機。／ホーロータンクの中ではコポコポと音をたてて発酵が進む。／復活を果たした芋焼酎「千本桜」と麦焼酎。④都城酒造の看板商品。／大事な仕込みは人の手で。／充填、ラベル貼り、梱包などはロボット化。