名店の スゴ技 SUGO WAZA

自宅で極上のステーキを焼こう！

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、都城産宮崎牛のサーロインステーキを使用。
表面はカリッと、裏側はしっとり、中心はレア。
この三層の焼き上がりで、牛肉の豊かなうま味を楽しめます！

肉が主役のイタリアン
「カルネヤ」（東京・神楽坂）
オーナーシェフ
高山 いさ己 氏

焼肉店の息子として生まれ育ち、18歳から料理の道へ。渡伊の後、都内数店でシェフを務め2007年「カルネヤ」開業。肉の魅力を最大限に引き出す独自の調理法で注目される。肉料理の著書やステーキ教室の開催でも活躍中。

1. フライパンにバターとオリーブオイルを入れ、強火でバターを溶かしていく。
2. バターが小さく泡立ち焦げ色がついてきたら火を止める。焦がしバターの完成。
3. 肉は盛りつけた時に上になる面をフライパンに入れ、中弱火にかける。（冷凍で届いた肉は半日ほど冷蔵庫で解凍し、冷たいまま焼き始める）
4. バターが焦げすぎないよう肉を前後に動かしながら焼く。
5. 2分程こんがり焼けたらひっくり返して火を止める。
6. レモンを加えた焦がしバターをスプーンですくい、肉全体にかける。
7. 20秒程で肉の表面が白くなったらフライパンから取り出す。
8. 盛りつけてから塩をふる。（お好みでコショウも）

完成。肉の断面が三層になっていることがポイント。

料理の間に筋力アップ！
すきま TRAINING トレーニング

── 厚切りステーキ ──

贅沢な厚切り牛肉を手に入れたら、ステーキで食べたいですよね。
せっかくなら肉を焼いている合間を上手に使って、
RIZAPトレーニングしてみましょう！
焼く！筋トレする！食べる！これで魅せる体の出来上がり!?

スクワット（腕を組む）

基礎代謝を上げて、リバウンド防止に効果抜群！

- 足は肩幅より少し大きく開き、つま先は少し外側に向ける。両手は胸の前で組む。
- ひざがつま先より前に出ないようにお尻を後ろに下げる。猫背にならないように。

プッシュアップ（膝つき）

男性は分厚い胸板のために、女性はバストアップに！

- 腕は床につけて肩幅より広めに脇の下に手のひらを置く。膝を曲げて床につける。
- 肘が90度くらいになるように胸を下ろす。背中が曲がらないように。

オルタネイトスーパーマン（椅子）

美しく伸びた背筋を実現！

- 椅子に浅めに腰かけ、両手と両足は腰幅に開く。
- 背筋を伸ばしたまま、ゆっくり体を前に倒す。反動をつけないように。

＊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 春号（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 ふるさと産業推進局内）
TEL：0986-23-2452 FAX：0986-23-2006 Email：furusato@city.miyakonojo.miyazaki.jp
2019 Spring 1 FREE

FREE

miyakonjo

みやこんじょ
meats RIZAP
ライザップ

2019 Spring 1

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!!

都城の「宮崎牛」うめもんじゃ～！

牛肉編

ライザップ流レシピ
牛ステーキと相性抜群！
食物繊維たっぷり アリゴ風おからマッシュ

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
―厚切りステーキ―

https://furusato-miyakonojo.jp

都城 × RIZAP

おいしいふるさと都城の肉と焼酎はこんなにスゴイ！ 牛肉編

①繁殖・肥育の2カ所の牛舎で600頭の牛を育てている。②桜花牧場の代表・乙守さん。③ブレンドした餌の中身は企業秘密。④牛舎の向こうにそびえる霧島連山。⑤安全管理のトレーサビリティのため、耳に番号タグをつける。⑥野上食品の野上社長。⑦店頭は夕方には地元の人で混み合う。⑧生後2週間の子牛。

都城の「宮崎牛」うめもんじゃ〜！

都城市の返礼品で大人気の「宮崎牛」。5年に一度開催される和牛のオリンピック「全国和牛能力共進会」で、史上初となる3大会連続の内閣総理大臣賞受賞という偉業を達成したブランド牛です。牛肉の最高峰ともいうべきこの「宮崎牛」のおいしさの理由を探るべく、都城にある生産者と加工・販売者を訪ねてみました。

まずは、霧島連山の雄大な姿を背景にいくつもの牛舎が並ぶ「桜花牧場」へ。ここでは、繁殖から肥育まで一貫生産で「宮崎牛」を600頭ほど育てています。

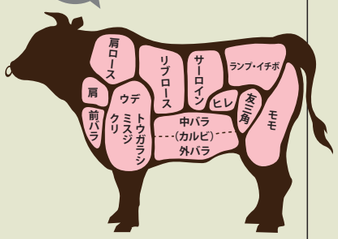
「産まれてから10カ月までの子牛を丈夫な骨格と胃袋にすること、体調をつねにチェックして病気を防ぐこと、その後しっかり餌を食べて30カ月まで大きく肥育させることが大事です」と代表の乙守さん。その他にも、霧島山脈から届けられた恵みの水「霧島裂罅水（きりしまれっかすい）」、種牛の血統、トウモロコシや大豆など独自ブレンドの餌など、都城の美しい自然環境と生産者のたゆまぬ努力によって、高品質の肉牛が完成するのです。

次は食肉加工・販売の「野上食品」へ。牛一頭を縦半分にした枝肉を仕入れ、巨大な冷蔵室で保管。部位ごとに分割し、用途にあわせてカットやスライスして精肉として店頭に並べます。

「自分の目で厳選して仕入れています。枝肉を見れば、肉質、脂質などがすぐ分かります。やっぱり『宮崎牛』は肉質はきめ細かく、脂は甘みがあり、とろけるおいしさがありますね」と話す野上社長。また、サシの流れや肉質によって切り方を変えておいしさを活かすのが、加工職人の技だそうです。

都城の生産者と加工・販売者は、長年の技術と努力により、さらにおいしい「宮崎牛」を全国の消費者に届けるためにこだわり続けていることを実感しました。

部位をチェック！



都城の牛肉の返礼品

美しいサシのサーロインから希少な友三角まで、牛肉の様々な部位をご用意しています。異なる部位の食べ比べセットも。味と食感の違いが楽しめます。

なお、「宮崎牛」と称されるには条件があり、❶宮崎生まれ、宮崎育ちの黒毛和牛であること❷肉質等級が4等級以上であること❸県内種雄牛、もしくは家畜改良のため指定された種雄牛を一代祖にもつもの、でなければなりません。

じゃっどん太らんやろか？

「宮崎牛」のおいしさは分かったけれど、そもそも牛肉って太りやすいのでは、と思われた方、安心してください。タンパク質が豊富な牛肉は筋肉をつくる大切な食材です。ライザップの栄養士さんから栄養面でのアドバイスと、相性のよいつけ合わせ料理を教えてもらいましょう。

実は牛肉は低糖質・高タンパク質。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—

牛肉は部位に関わらず糖質量が少ない食材です。そして、牛肉には必須アミノ酸というタンパク質がバランスよく含まれ、筋肉合成にとても効果的。さらに、L-カルニチンという成分も多く、体を温め脂肪の燃焼を助けてくれるのです。また、肉類の中でも鉄分が多く、貧血予防や疲労回復、美容にも効果が期待できますよ。

一緒に飲むなら！

みやこんじょサンライズ

2色のグラデーションが美しい、朝焼けをイメージしたカクテル。甘さと酸味で飲みやすい口当たりです。

【材料】
みやこんじょ……45ml
オレンジジュース（果汁100%）……130ml
グレナデンシロップ……10ml
＊ザクロ果汁がベースのシロップで瓶入りが市販されています。

【作り方】
① トールグラスに氷を入れる。② みやこんじょとオレンジジュースを注いで混ぜる。③ グレナデンシロップを注ぎ、沈んだら軽く混ぜる。④ ストローを添える。

RIZAPオリジナルつけ合わせレシピ

牛ステーキと相性抜群！

食物繊維たっぷり アリゴ風おからマッシュ

マッシュはジャガイモの代わりに「おから」で糖質量を約半分に！食物繊維が豊富なので、便秘解消にも効果的。さらに、食物繊維は糖や脂質の吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるので、最初に食べるとダイエットが期待できます。

材料（2人分）
- 生おから……50g
- モッツァレラチーズ（とろける細切りタイプ）……15g
- とろけるチーズ……10g
- 片栗粉……大さじ1
- 牛乳……100ml
- マヨネーズ……小さじ1
- おろしにんにく……小さじ1/2
- 塩コショウ……少々

作り方
1. フライパンにおからとチーズ2種類を入れ、ヘラで塊を崩してある程度細かくする。
2. 牛乳を半分量入れ、混ぜながら中火にかける。
3. マヨネーズ、にんにくを加えて混ぜる。
4. 残りの牛乳と片栗粉を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
5. 塩コショウで味を整え、お好みでパセリを散らして完成。

調理のポイント
片栗粉を入れるとすぐにまとまりだすので、素早く混ぜること。

【栄養成分】（1人分）　エネルギー：133kcal　たんぱく質：6.0g　脂質：7.3g　糖質：7.6g

次号は、都城の「豚肉」を特集します。お楽しみに!!

うめもうめ！ 都城うめもん

その一

ガネ

都城の代表的な郷土料理。出来上がりの形が「カニ」に似ていることから、「ガネ（都城弁でカニ）」という名になったそうです。昔は、結婚式や葬式、正月など人が集まるところには必ずこの「ガネ」がありました。今では懐かしいおばあちゃんの味です。作り手によって材料は多少異なりますが、サツマイモの細切りに小麦粉の衣をつけて揚げるのが基本。その他の具材はニンジンやゴボウ、ニラなど、衣にはおからや米粉を混ぜることも。

この街で食べる 都城（みやこんじょ）

都城からご夫婦で3年前に東京へ進出。4等級以上の宮崎牛を手頃な価格で提供する焼肉店です。カルビ、ロースなど肉の美しいこと！ホルモンも鮮度バツグン。「生産者が頑張っているおかげです」と店主の福重さんは地元愛にあふれています。焼肉のタレも都城の醤油、味噌、酒、みりんを使用して手作り。米は店主のご両親が作る都城産「ヒノヒカリ」と、都城尽くしです。

都城市PR連携店　宮崎牛専門店　**牛匠**

住　所　東京都世田谷区北烏山7-30-32　北烏山ロータリーマンション112
電　話　03-6909-0029
営業時間　PM5:00〜10:30　火曜日定休　※不定休あり

大重's チョイス

ふるさと納税 担当 大重 健太郎

南国・都城の太陽をいっぱいに浴びて大きく育った完熟マンゴーを期間限定でご用意しました！真っ赤に染まったその果実は、芳醇な香りと濃厚な甘さで大人気。2L〜3Lサイズ2玉セットを箱に入れ、冷蔵でお届けします。（送料無料）

A等級完熟マンゴー

必要寄附金額　16,000円