名店の スゴ技 SUGO WAZA

生姜焼きがワンランクアップ！

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、都城産豚肉の肩ロースを使用。
“生姜のW使い”と“蒸し焼き”というちょっとした工夫で
いつもの生姜焼きが、ワンランク上のポークジンジャーに変身します。

スペイン料理
「ミネバル」（東京・神泉）
オーナーシェフ
峯　義博 氏

調理専門学校を卒業後、大阪でさまざまなジャンルの料理人として働いた後、スペインへ。帰国後2011年に「ミネバル」を開店。ミシュランガイドビブグルマン3年連続獲得。

1 材料はスライス肉300g、玉ねぎ150g、醤油45g、みりん25g、砂糖6g、水20cc、おろし生姜15g、おろしニンニク5g、千切り生姜10g、ゴマ油大さじ2。（2人前）

2 醤油、みりん、砂糖、水、おろし生姜、おろしニンニクをボウルに入れてよく混ぜてタレを作り、ザルで濾す。

3 肉をポリ袋に入れ、そこにタレも入れてよく揉み込む。

4 フライパンをよく熱してゴマ油を入れ、肉を1枚ずつ並べて焼く（まだタレは入れない）。

5 肉に焼き色がついたら玉ねぎを入れ、玉ねぎの上に肉をかぶせる。

6 千切り生姜とタレを入れる。千切り生姜を加えることで、より生姜感を出す。

7 フタをして火を止め、2分ほど蒸す。

8 再度、火にかけタレがグツグツしてくるまでよく煮詰める。

完成。生姜はおろし（チューブ可）と千切りのW使いを。蒸し焼きにすることで肉がふっくらと仕上がる。

料理の間に筋力アップ！
すきま TRAINING トレーニング

ボイルハム

豚肉ブロックを使って、意外と簡単にハムが作れます。
前の晩に塩漬けしておけば、あとはゆっくりと
クッキングしながら合間にトレーニング！
お洒落な料理と魅力的なボディが完成するはずです！

スクワット（両手を前に伸ばす）

基礎代謝を上げて、リバウンド防止に効果抜群！

- ひざの向きがつま先と同じ方向を向くように。両手は肩の高さでキープ。
- 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（ワイドスタンス）

女性ならバストアップ、男性なら分厚い胸板のために！

- 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。
- 両足は肩幅の広さに開き、背中は曲がらないように。

スーパーマン

美しい姿勢を保ち、腰痛予防にも！

- 床にうつ伏せになって、両手と両足を腰幅に開く。
- 両方の手と足を床からゆっくり浮かせる。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 夏号（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 Summer 2　FREE

FREE

miyakonjo

みやこんじょ

meats RIZAP

ライザップ

2019 Summer 2

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!!

豚肉編

ブランド豚がどっさいあっど！

ライザップ流レシピ

トンカツと相性抜群！
夏バテにも効果あり
夏野菜とクリームチーズの梅肉和え

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

―ボイルハム―

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！ 豚肉編

①広大な肥育施設で約3500頭の豚を育てている。②「観音池ポーク」の馬場社長（左）と2代目の康輔さん。③良い餌をしっかり食べて健康に育っているから、豚舎は臭いが少ない。④出荷した豚は精肉の他、ハムなどに加工される。⑤ジューシーな肉汁とふんわり食感で大人気のメンチカツ。⑥直売所の本店。⑦独自配合の餌を配送車から飼料タンクに投入する。

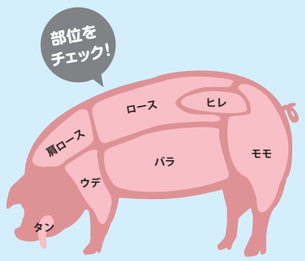
ブランド豚がどっさいあっど！

都城市は豚肉の産出額が日本一*。返礼品でも人気が高い都城の豚肉には多彩なブランドがあり、全国的にも高い評価を得ています。都城盆地の地下約100mから湧き出す天然の地下水「霧島裂罅水（きりしまれっかすい）」、温暖な気候、生産者たちが工夫を凝らした餌など、都城にはおいしい豚が育つ要素がたくさんあるのです。

そこで、生産から販売までを手がける「観音池ポーク」の養豚場と直売所を訪ねてみました。ブランド豚「観音池ポーク」は約30年前に誕生。試行錯誤を繰り返しながら、大学などの研究機関と連携し、つねに独自の餌を追求してきました。たどり着いたのは、炭素飼料の「ネッカリッチ」、食品端材を利用した「エコフィード」、放置竹林を伐採して作った「笹サイレージ」の3つ。「おいしさはもちろん、餌には安全で安心できるものを使いたいから、地域の自然由来の未利用資源を活用しています。これなら肉質が良くなる、環境に優しい、フードロスにも貢献できる。一石三鳥なのです」と馬場社長が話してくれました。息子の康輔さんも「豚はデリケートでストレスに弱く、すぐに風邪をひいたりお腹を壊したりします。だから、いかに健康に育てるかが苦労する点で、やりがいを感じる点でもあります」と養豚場で活躍中。繁殖施設に約700頭の母豚、肥育施設に約3500頭の肥育豚を抱え、餌や施設環境などを変えながらチャレンジを続けています。こうして育てた豚は加工を経て直売所へ。精肉や加工品、そしてメンチカツやトンカツなど揚げたてのお惣菜となって店頭に並びます。買い物客がひっきりなしにやって来る様子に、地元に愛されていると実感しました。

他にも、都城のブランド豚は約20種類。返礼品でいろいろ食べてみて、お気に入りを見つけるのもいいのではないでしょうか。

＊平成29年 市町村別農業産出額（農林水産省）



都城の豚肉の返礼品

濃厚な脂身のバラ、赤身と脂身のバランスがいいロース、脂身の少ないヘルシーなヒレなど。料理によって使い分けてみましょう。

ハムやソーセージもどげんね？

生産者とともに、都城に根ざした加工業者もいます。その中の1社にお邪魔して、加工場を見せていただきました。ここでは5〜6種類のブランド豚を部位ごとにソーセージ、生ハム、ベーコン、ハンバーグなど多種多様な加工品として出荷しています。

ソーセージは、ミンチ肉と脂身を味付けしながら練る、羊の腸に詰める、バーに並べて引っ掛ける、スモーク機に入れるという行程をすべて手作業で丁寧に行います。ここでは、衛生管理が何よりも重要。おいしくて安心安全な都城の豚肉を地元だけでなく、返礼品として全国へ届けています。

豚肉は糖質の代謝を助けるビタミンB1が豊富だから、ダイエットの味方です！

—ライザップ栄養士からのアドバイス—

豚肉には、糖質の代謝を促進させ糖質をエネルギーへ変換する際に必要なビタミンB1が豊富に含まれ、炭水化物を摂り過ぎた時やタンパク質源として、健康とダイエットの強い味方です。豚肉の脂肪分が気になる方は、キノコ類や海藻類、こんにゃくと一緒に食べましょう。脂肪の吸収、コレステロールの上昇を抑えてくれます。

みやこざくら和ヒート

夏の定番カクテルとして人気のモヒートを和風にアレンジ。ミントの代わりにシソを使った爽やかな味わいです。

【材料】
- みやこざくら……60ml
- シソ……4枚
- ライム……1/6カット
- ガムシロップ……15ml
- 炭酸水……100ml

【作り方】
① グラスにライムとシソを入れて軽く押しつぶす② みやこざくらとガムシロップを注ぐ③ クラッシュアイスを加えて炭酸水を注ぎ、ゆっくり全体を混ぜる④ シソ1枚を飾る

みやこざくら（大浦酒造）

RIZAPオリジナルつけ合わせレシピ

夏バテにも効果あり 夏野菜とクリームチーズの梅肉和え

疲れやすさを感じる時に積極的に摂ってほしい栄養素が、豚肉に豊富に含まれるビタミンB1と、梅干しに含まれるクエン酸です。クエン酸はビタミンB1の働きを助けるため、一緒に摂るとさらに効果的。豚肉料理に梅肉和えのつけ合わせはピッタリです。
クエン酸を含む食品は、酸味が胃液の分泌を助け食欲増進につながるため、夏バテ気味のこの季節は特におすすめです。

材料（2人分）
- オクラ……6本
- ミニトマト……4個
- クリームチーズ……50g
- 梅干し……2個
- 醤油……小さじ1
- オリーブオイル……小さじ1

作り方
1. オクラは下茹でし、1cm程度に切る。ミニトマトは1/4に切る。クリームチーズは1cm角に切る。
2. 梅干しは種を取り、包丁でたたき、ボールに入れ、醤油、オリーブオイルを加えて混ぜる。
3. ❷のボールに❶を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

【栄養成分】（1人分）　エネルギー：126 kcal　たんぱく質：3.2 g　脂質：10.4 g　糖質：3.6 g　食物繊維：2 g　塩分相当量：2.4 g

うめもうめ！ 都城うめもん

その二

チキン南蛮カレー

いま全国的に大ヒットしているご当地グルメ「チキン南蛮カレー」。スパイシーでちょっとフルーティな甘みもあるカレーと、甘酢とタルタルソースたっぷりのチキン南蛮がワンプレートになっていて、満足感いっぱいです。考案したのは「カレー倶楽部ルウ」店長の“ルウ王子”。都城発祥のグルメとして他店と一緒に地域を盛り上げたいと、提供する店をどんどん増やしています。

この街で食べる 都城（みやこんじょ）

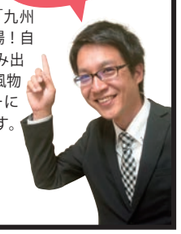
宮崎で創業80年の老舗が、地元の豊かな食材をもっと多くの人に味わってほしいと東京に進出。宮崎の海、山、大地の幸が充実しています。宮崎牛、霧島鶏、卵はすべて都城産。旬の野菜も都城から届きます。写真の宮崎牛の肩ロースの炙り焼き、濃厚な卵と炭火焼霧島鶏の親子丼は都城尽くしのおすすめメニュー。
なお、東京・丸の内、名古屋、大阪にも支店があります。

都城市PR連携店　**宮崎料理　万作**

住　所　東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ6階
電　話　03-6712-6450
営業時間　11:00〜15:00（土日祝〜17:00）17:00〜23：00 無休　※施設に準じる

大重's チョイス

ふるさと納税 担当 大重 健太郎



濃厚な練乳とフルーツの風味が特徴の「九州白熊」が、ふるさと納税の特産品として登場！自家製練乳シロップとこだわりあんこが生み出す、どこか懐かしい味わいは、九州の夏の風物詩。カップ6個の個別包装で発泡クーラーにドライアイスを入れ、冷凍便でお届けします。

純氷九州白熊

必要寄附金額　15,000円