

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第15回 みやざき 地頭鶏

養鶏が盛んな宮崎県では年間約1億3千羽の若鶏の肉が出荷されています。地鶏については、島津藩で古くから飼育されていた「地頭鶏(じとっこ)」を宮崎県が独自に改良した食用鶏「みやざき地頭鶏」は、弾力がありながらもやわらかく、噛むごとにうま味が溢れるジューシーさから、全国的な知名度を誇るブランド地鶏になっています。国が定める日本農林規格(JAS)では、地鶏の条件として定められたいくつかの項目がありますが、その中で、「28日齢以降1平方メートル当たりの飼育羽数は10羽以下、ふ化日から75日以上飼育」とされている条件が、みやざき地頭鶏は「1平方メートル当たりの飼育羽数は2羽以下、飼育期間は、雄は概ね120日、雌は概ね150日」と、みやざき地頭鶏事業協同組合の定めた厳格な基準に則って育てられています。

みやざき地頭鶏飼育の達人



「ストレスフリーで健康な鶏は うま味もアップします」

みやざき地頭鶏事業協同組合
(株)地頭鶏 恵

阪元 優さん(宮崎県日南市)

阪元さんとみやざき地頭鶏の出逢いは、前職で地方銀行の融資担当をしていた時のこと。「融資希望者からみやざき地頭鶏飼育の事業計画を聞いて、『県の新しい名物を立ち上げるなんて面白そう。自分もやってみたい』と興味を持ちました。最初は兼業で、鶏たちの世話も楽しくて、半分趣味みたいな気持ちでした。みやざき地頭鶏の知名度アップに伴い、需要も大幅に増えたため専業に。鶏たちの様子には日々気を配るのはもちろん、ストレスの少ない広い場所でたくさん運動させたり、サツマイモと乳酸菌を混ぜたエサを与えて腸内環境を良くしたりして、肉のうま味をアップさせています。同社の鶏肉を使いたいと希望する県外の飲食店と商談をする機会が多い阪元さん。その時は、宮崎県代表のような気持ちで、鶏肉だけでなく、日南レモンなどの県産特産物も併せてPRするようにしているそうです。



地頭鶏 恵の
詳細はこちらから

体を作る
良質のたんぱく源！

鶏肉は、多くの種類のアミノ酸をバランス良く含む、消化吸収の良い良質なたんぱく源。ビタミンA・B群、ナイアシンなども含まれています。(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

酢鶏



さっぱりした味わいで、野菜がたくさん食べられるレシピです。

用意するもの(2人から3人分)

- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 手羽肉(骨から外したもの)…200グラム
- 片栗粉…適量
- にんじん…2分の1本
- たまねぎ…2分の1個
- ピーマン…2個
- サラダ油…大さじ1
- 酢…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 醤油…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- ケチャップ…大さじ1
- みりん…小さじ2
- 水…大さじ4
- 片栗粉…小さじ2



1 醤油と酒を混ぜた中に、ひと口大に切った手羽肉を10分から15分漬けます。



2 にんじん、たまねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。



3 1に片栗粉をまぶして、油でキツネ色になるまで揚げます。



4 フライパンにサラダ油を熱し、2を炒めて火が通ったら、3と合わせておいたAを入れ、とろみがつくまで炒めて出来上がりです。



ここがポイント！

手羽肉を使うことで、パサつかず、ジューシーな仕上がりになります。



なくそう!
食品ロス

飲食店に肉を卸す時は、部位ごとにそのお店の希望する量で真空パッケージすることで、使い切りやすいように工夫しています。