

みやざき食の魅力発信プロジェクト



宮崎に美味しい季節がやってきた!

みやざき



フードマンス



2015



宮崎の自然、食材、生産者、料理人…
すべてのコラボで生まれる
旬のグルメガイドブック!

発行／一般社団法人 みやPEC推進機構



ご存知の通り、宮崎は食材の宝庫です。当たり前になっているけれど、何気なく口にしている食材が、ふだん見かける畑や、牧場で育てられたり、行ったことのある港で獲られたりしています。それって都会ではありえないし、実はけっこうスゴイこと！ 食材の生まれた場所がわかるから安全だし、食材との距離が近いから新鮮でおいしい！ってことなんです。特に、旬の食材が揃う2月は「みやざきフードマンス」。食材と生産者と料理人による、極上のグルメコラボが実現しました。まずは、旬を迎えている宮崎市近郊でとれる食材を、ほんのちょっとだけご紹介。さあ、旬の宮崎を存分に味わってください！

続々とおいしい季節を迎えています！



旬 地どれ 食材図鑑

Food Guide

代表的なものを一部ご紹介します！



魚種の豊富な青島漁港では、「ハモ」も代表選手のひとつです。淡白で上品な味わいがハモの持ち味。小骨が多いため「骨切り」の技術を要しますが、食べやすく骨切り加工されたものも販売されています。

魚ロッケや魚うどんにしてもおいしい！



原種にあたる「地頭鶏」は、昔から南九州で育てられてきた、日本古来の在来種で、実は国の天然記念物！（昭和18年指定）。この地頭鶏を宮崎独自に改良を重ね、その味と品格を受け継いだのが「みやざき地頭鶏」です。

昔、地頭職に献上していたから「地頭鶏」です



宮崎は、豚の飼養頭数が全国2位！

「おいも豚」や「まるみ豚」など、ブランド認証を受けた上質な県産豚肉を総称してこう呼びます。エサや安全性、衛生面まで気をつけて育てられた、料理人からの評価も高い豚肉。銘柄ごとの味の違いを食べ比べてみて！



1頭に約2千万円の値がついたことも！1kgあたり4万6千円！！

ご存知、宮崎が誇る黒毛和種の最上級！ 決め手となるのは、肉の光沢や締まり、脂肪の光沢やその質です。5年に一度開催される「全国和牛能力共進会」の第10回大会で、史上初の2連覇を果たしました。

食材のふるさとに暮らせる幸せ！



レモンを少しかけると、濃厚な甘さがさらに引き立つ！

宮崎では、旧清武町・高岡町が特産地。果肉が赤く、糖度が高い「サンライズ・ソロ」という品種が栽培されています。肌の再生を活性にするβカロテンや、豊富なビタミンC、Eなど、女性にうれしいフルーツです！



さらに大玉で甘い「たまたまエクセレント」もあり

宮崎産さんかんの中でも、「たまたま」と呼ばれるのは直径2.8cm以上、糖度16度以上のものだけ。樹上で完熟してから収穫するのが、高い糖度の秘密です。がん抑制効果があるとされる成分を多く含んでいます。



特長の厚い白い皮は「アルベド」と言って、ビタミンPが豊富！

宮崎に春を告げる、宮崎原産の柑橘です。発見当時は酸味が強いものでしたが、品種改良で食味がよくなり、種なしなども育てられるようになりました。露地ものの収穫は3~5月、ハウス栽培ものは12~3月。



買うときは、実が詰まったずっしりと重たいものを選んで！

ゴツゴツした見かけだけど、肉質はホクホク、まろやかな甘み。舌ざわりがよく、煮崩れがしにくい特長があり、関西の料亭でも重宝されています。宮崎市の生目地区が特産地。収穫期は11月から6月です。

ほかにも宮崎産食材はいっぱい！ スーパーなどで、ご自身で見つけてみてください。

次ページから、宮崎産食材を使った「旬グルメ」をご紹介します！



きんかん
2/1
2/28
まで

柑橘の香り漂うパスタ キンカンのクリームパスタ

2月に登場するビュッフェメニュー。きんかんをふんだんに使った、特製ベシャメルソース仕立てのパスタです。きんかんの爽やかな香りが加わって、軽やかな味わい♪
食彩健美 一木一草
宮崎市松山1-1-1 宮崎観光ホテル 西館2F
TEL.0985-32-5938

2/1
2/28
まで

2/1
2/28
まで 日向夏



口の中で 春が広がる♪ 日向夏と春野菜の 日向サラダ

たっぷりの日向夏と、菜の花、タラの芽、玉ねぎ、ちりめんじゃこ。レタスの葉が器というのが、また一段と春らしい♪ディナーの単品として提供(756円)。日向夏のババロア(456円)と合わせてぜひ!
焼酎・日向料理 汐彩
宮崎市松山1-1-1
宮崎観光ホテル 西館8F
TEL.0985-32-5929

宮崎牛 11



「黒塩」でぜひ 味わってみて!

宮崎牛のステーキ(ロース)カウンターに座れば、目の前で焼き上げられる宮崎牛。薬味は、オリジナルの竹炭の黒塩や味噌ダレにボン酢など、宮崎牛のうまみを引き立ててくれるものばかりです。昼3,240円～、夜7,500円～。
創作料理と鉄板焼き 竹彩
宮崎市下原町247-18
ガーデンテラス宮崎 ホテル&リゾート1F
TEL.0985-78-0777

甘みとうまみが、 もも肉にたっぷり凝縮♪ ブランドボークのきんかん煮

肉厚なのに、やわらかく、さっぱりとしたもも肉と煮込んであるのは、県産のきんかん! 噛むたびに広がるきんかんの甘酸っぱさと、豚肉のジューシーさがたまりません。1,080円(ランチのみ)。
カフェ&バー リップル
宮崎市青島1-16-1
ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎2F
TEL.0985-65-2902



2/1
2/28
まで ブランドボーク
きんかん

2/1
2/28
まで

器もぜんぶ完食できちゃう! ババイヤとフカヒレ海鮮スープ

ババイヤの中には、なんとフカヒレ、エビだんごなどが入ったスープが!! 甘さたっぷりのババイヤ、さっぱりとした海鮮スープがからみ合う瞬間は至福……♪ 2,700円。
中国料理 龍王
宮崎市青島1-16-1 ANA ホリデイ・インリゾート 宮崎1F
TEL.0985-65-2911



2/1
2/28
まで

ババイヤ

2/1
2/28
まで きんかん



目で味で、そして 香りも楽しめる! 奥日向サーモンと きんかんのマリネ

きんかんを塩と砂糖で味つけし、サーモンと混ぜ合わせてマリネに。そのままの甘酸っぱさを楽しむのはもちろん、周りのきんかんソースと絡めて食べるのも格別。ディナーコースのひとつ品。
RESTAURANT FOREST
宮崎市下原町247-18
ガーデンテラス宮崎 ホテル&リゾート1F
TEL.0985-78-0777

宮崎牛 12



溶岩石焼き& しゃぶしゃぶで!

宮崎牛会席
特製タレでいただく宮崎牛の溶岩石焼、さらに宮崎牛のしゃぶしゃぶも! そのほか、刺身に海鮮丼、揚げもの、蒸しもの、etcと贅沢すぎる!!
ひとり6,800円(税別)。
食事処 くるしお
宮崎市折生道7408
ホテル青島サンクマール2F
TEL.0985-65-4390

2/28
まで 黒皮かぼちゃ
ハモ

黒皮かぼちゃと ハモのコラボ!

日向かぼちゃ玉地蒸し
黒皮かぼちゃを器に、青島どれのハモやエビを具材の玉地蒸しがつたっぷり! 黒皮かぼちゃの果肉でつくったあんをつけて召し上がれ! 1カット600円(税別) / 5名以上 / 3日前に要予約)。
レストラン シーアマーレ
宮崎市清水3-105 ホテルマリックス ラグーン1F
TEL.0985-38-6845



2/1
2/28
まで

ハモ



2
宮崎牛
3/31
まで

フィレ、ロース、そしてカレー! 宮崎牛の競演

宮崎牛フィレ(120g)、宮崎牛ロース(150g)を存分に楽しめる、ひとり29,000円の贅沢宮崎牛コース! お肉たっぷりの黒カレーの滋味深さたるや!!
鉄板焼「ふかみ」
宮崎市山崎町浜山
シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート1F
TEL.0985-21-1314

中華風トンカツが 食べごたえ十分!

宮崎ブランドボークの肉つゆそば
ブランドボークを中華風のトンカツにして、中国伝統のつゆそばにのせたひと品。スープとあいまって、ブランドボークのジューシーさが際立ちます。1,900円。
中国料理「藍海」
宮崎市山崎町浜山 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート1F
TEL.0985-21-1518

3
ブランドボーク
3/31
まで



宮崎の食材が生まれ変わる、ホテルメイドの逸品……
**みやざき旬グルメ
〈ホテル編〉**
ここでは、旬グルメの中から、宮崎市内のホテルシェフが腕をふるった渾身のメニューをご紹介します! 期間限定のものもありますので、ぜひご賞味あれ!!

蒸し焼きでさらにはずむ歯ごたえ みやざき地頭鶏と乾燥椎茸のかっほ焼き

味噌をからめたみやざき地頭鶏と椎茸を、竹筒に詰めて蒸し焼きに。地頭鶏のはずむ歯ごたえとジューシーさに、竹の香りが加わった味わい深いひと品です。3,560円。
和のひろば「かりの葉」内、ろば焼「榴」
宮崎市山崎町浜山 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート1F
TEL.0985-21-1341



宮崎牛 3/31
まで

7
地頭鶏
3/31
まで



宮崎牛を、イタリア発祥の調理法で

宮崎牛の焼酎煮込み カルタファタ包み
カルタファタは、食材をクッキングラップで包んでオーブンで焼きあげる、イタリア発祥の調理法です。開くと一気に漂う、焼酎で煮込んだ宮崎牛の香りに感動! 1,500円。
「タツヤカワゴエ・ミヤザキ」
宮崎市山崎町浜山 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート42F
TEL.0985-21-1148

3つの味の肉三昧……♪ 日向三味しゃぶしゃぶ

宮崎牛、ブランドボーク、さらにみやざき地頭鶏を、しゃぶしゃぶで一度に楽しめる贅沢! 日向夏タレで味わえるのが宮崎ならではの味です。12,000円。
宮崎旬横石「とよたま」
宮崎市山崎町浜山 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート2F
TEL.0985-21-1310 (水曜定休)

4
宮崎牛
ブランドボーク
地頭鶏
3/31
まで



ふたつの味の 宮崎牛をぜひ

宮崎牛のソテーと赤ワイン煮込み
マスタードソースでいただく宮崎牛のソテー。とろける柔らかさの宮崎牛の赤ワイン煮込み。ワンプレートで両方味わえる贅沢感……どちらがお好み? 2,900円。
インターナショナルダイニング「バイネテラス」
宮崎市山崎町浜山
シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート1F
TEL.0985-21-1374

5
宮崎牛
3/31
まで



① 食材へ旬の図鑑

② 旬グルメへホテル編

③ 旬グルメへ腕料理人編



宮崎の味×京都の技！ 夢のコラボ！

黒皮かぼちゃと
色どり野菜のみぞれ仕立て

宮崎の黒皮かぼちゃに、京料理の修行をした料理長のおいしい仕上げはみぞれあん！大根おろしと、上質なかつおだしのとろっとしたあんが、ホクホクした黒皮かぼちゃとよく合うんです！800円。

京料理 宮川
宮崎市橋通東3-2-4 サダヒロビル2F
TEL.0985-26-0001

なにが食べられるかは、 当日までのお楽しみ♪

会席の月替わりメニュー

本場の京会席が味わえる『神楽』では、季節に合わせた旬の県産肉料理が、月替わりのメニューで楽しめます。2月は宮崎牛です。コース料理(昼2,000円～/夜4,000円～)のひとつ品。

日本料理 神楽
宮崎市下北方町花切5681-6
TEL.0985-32-3420

宮崎牛



23 ※写真はイメージです

オープン当時から の人気メニュー！ ローストチキン

毎日夕方5時に焼きあがる、名物ローストチキンは、朝どれのメンドリを、オリジナルハーブ塩で味つけ。香ばしさとジューシーさにファン多し！1日5～6名限定です。972円。

BAR&RESTAURANT 直樹
宮崎市橋通西3-2-28 2F
TEL.0985-83-2342

県産鶏



20



19 宮崎牛

「ななつ星in九州」でも 提供されたひと品

宮崎牛の醤油焼き

醤油で下味をつけた宮崎牛を炭火で焼き、柚子もろみ、白髪葱とともに……。噛むごとにしみ出す肉の旨味に酔う、至福のひと時。ほかでは食べられない日本料理仕立てをぜひ！2,500円(120g)。

ふるさと料理 杉の子
宮崎市橋通西2-1-4
TEL.0985-22-5798

凄腕料理人による、味の競演！ みやざき旬グルメ 〈凄腕料理人編〉

MRT宮崎放送の人気番組「わけもん！GT」の、「凄腕料理人リレー」に登場したお店から、県産食材を使ったメニューをご紹介します。凄腕のゆえんを、ご自身の舌で！

特別協力: mrt宮崎放送

あますことなくかぼちゃを堪能！

宮崎ブランド豚と日向南京の鳴門巻

県産の黒皮かぼちゃをまるごと使用し、ブランドポークを包みました。シンプルな味つけだからこそ、黒皮かぼちゃ本来の甘さを楽しめます。会席2,700円のひとつ品。

和食処 旬魚 日向亭
宮崎市青島1-16-1 ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎2F
TEL.0985-65-2913



ブランドポーク

黒皮かぼちゃ

26

2/1

2/28



28

きんかん

3/31

薪窯で焼き上げる デザートピッツァ

完熟きんかんの
ピッツァティラミス

完熟きんかん「たまたま」を生地に乘せ、焼いて甘〜く仕上げました。さらに、ティラミスクリームと生のきんかんも贅沢にトッピング！甘さとほろ苦さのバランスが絶妙で、やみつきになります♪

ナポリピッツァ専門店 PILAW
宮崎市阿波岐原町前浜4276-1255
TEL.0985-29-4091

四川料理の定番を、 宮崎流に！

宮崎県産豚を使った、蒸し豚の
四川特製漢方ソース添え

素材本来の甘みを楽しめるよう、うすく切り、さっと蒸したブランドポークの上には、野菜、香辛料を4時間煮込んだ、ピリ辛ソースが、きゅうりの食感もクセになる！2～3人前1,200円(税別)。

Chinese table SHISEN
宮崎市橋通西3-10-19 エアラインホテル西館4F
TEL.0985-29-7071



25

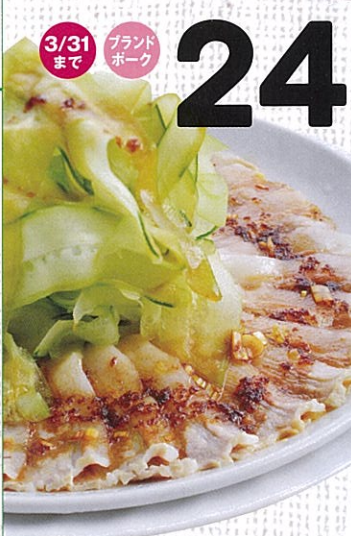
日向夏

さわやかさ120%！ 日向夏スイーツ

日向夏のタルト

タルトの土台には、日向夏のコンフィ。そして中には、トロ〜リ甘酸っぱい日向夏クリーム♪ シンプルな見た目とギャップが楽しいスイーツです。表面のキャラメリゼの食感も◎。388円。

パティスリー コンクワート
宮崎市新城町21
TEL.0985-89-2155



3/31

ブランドポーク

24

お茶の風味が香ります

宮崎牛と観音池ポークのお茶蒸し

冷たいお茶を注ぐと、なぜか蒸しあがる不思議な器……！宮崎牛と豚肉に、お茶の香りが加わってさっぱりいただけます。フタをして10～15分で食べ頃。1,280円。

旬魚・旬菜 海華
宮崎市橋通西3-1-17 パティオ橋1-101号
TEL.0985-25-8784

宮崎牛

県産豚

2/28



21

宮崎牛

22

コラーゲンたっぷりの、 あの部位を使用♪

宮崎牛のコロッケ

宮崎牛のすね肉のみを、7時間じっくりと煮込んでつくられたコロッケ。箸を入れると、ほろほろと崩れるやわらかさに驚くはず！特製デミグラスソースとの相性も抜群です。コースのひとつ品。

此のみち
宮崎市千草町3-21
TEL.0985-24-0910



県産豚

16

脂のうまさ、甘さが際立つ！

おさつ豚とキャベツのホイコーロー

ブランド豚の一品種「おさつ豚」のホイコーロー。甘味噌が、豚肉の脂のうまさを引き出します。単体で1,180円(税別)、サラダやデザート、フリードリンクまでつく定食は1,480円(税別)！

中華屋 jan・ジャン・恒久本店
宮崎市大字恒久5737-1
TEL.0985-50-5059



17

宮崎牛

創業当時から の人気メニュー！

宮崎牛テールのシチュー

約3日間もかけて煮込まれたシチューは、テールとは思えない、とろけるようなやわらかさ！トッピングのカリフラワーとマッシュポテトが、シチューのコクとうまみを引き立てます。3,200円。

らんぶ亭
宮崎市中央通8-16 第2三輪ビル 中2F
TEL.0985-25-8337



18

宮崎牛

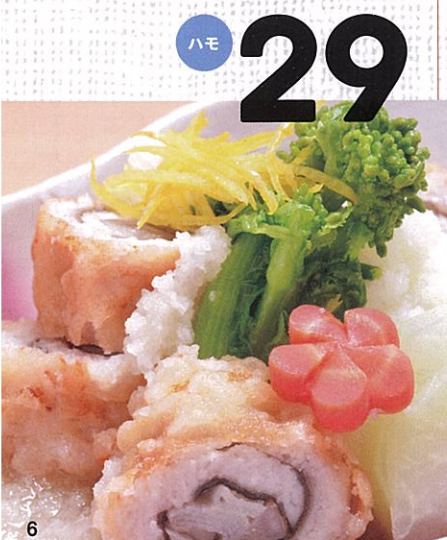
県産豚

両方味わえるという贅沢

宮崎牛ときなこ豚のしゃぶしゃぶ

人気の「洋コース」では、その中のひとつ品として10～4月まで、宮崎牛ときなこ豚をしゃぶしゃぶで堪能できます。それ以外の季節はハモが登場！洋コース4,320円。

四季料理 洋嘉・なだよし
宮崎市恒久草葉974-4
TEL.0985-82-7007



ハモ

29

淡白なハモに添える 和食の粋

青島どれのハモと
コールラビのおろし煮

青島特産のハモを揚げて、ダシでいただきます。添えられるのは大根おろしではなく、清武特産のコールラビ！上品なハモの味に、若々しい風味を添えてくれます。700円(税別)。

四季の食膳 おがた
宮崎市清武町加納甲2722-6
TEL.0985-85-2897

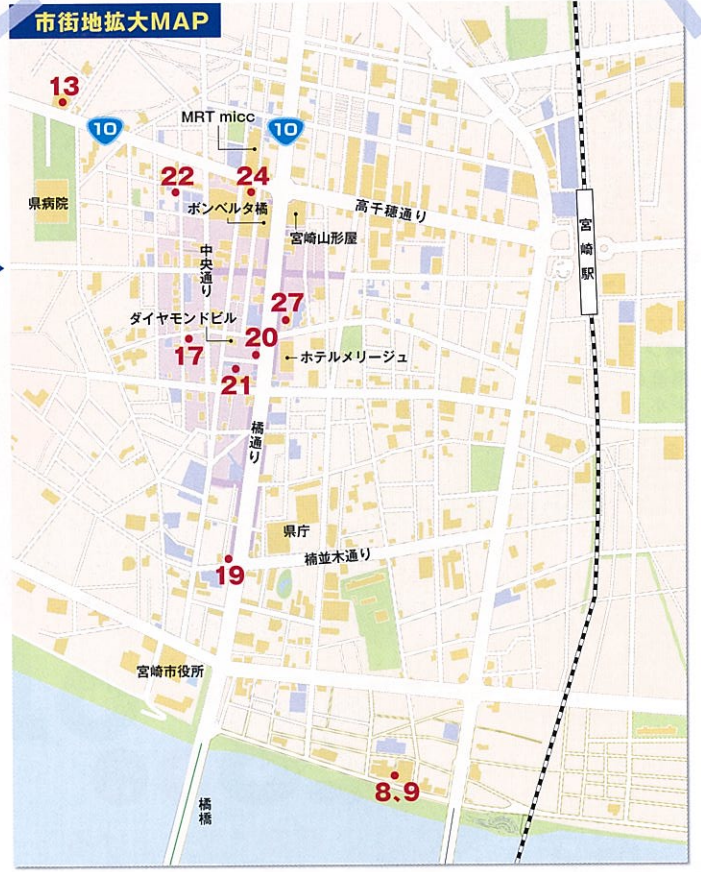
① 食材へ旬図鑑

② 旬グルメへホテル編

③ 旬グルメへ凄腕料理人編

みやざき旬グルメMAP

地図上の数字は、3～6ページで紹介しているお店です。
みやざき旬グルメめぐりにお役立てください♪



みやざきフードマンスをもっと楽しむトピックス♪

食材や料理の数々……宮崎産の魅力をおわかりいただけましたか？
そのほか、こんなトピックスも。もっともっと宮崎産のファンになってください！

1 ホームページを開設しました！ 〈一般社団法人 みやPEC推進機構〉公式HP



宮崎の食材や飲食店、イベント情報を公開中！ 宮崎の食材と人気飲食店のコラボイベント「みやざきフードマンス」の情報もここでチェック。首都圏や福岡のトップシェフによる特別メニューも！

<http://www.miyapec.jp/>

2 「日向夏フェア」も開催中！



宮崎特産の日向夏を使った料理を堪能できるフェアも開催中です。その他のみやざきブランド情報も満載。詳しくは下のサイトをチェック！

<http://www.miyazakibrand.jp/>