

みやざき地頭鶏レシピ集

煮ても焼いても揚げても旨い地頭鶏。ご家庭でも美味しく頂けるレシピをご紹介します。



地頭鶏豆知識



みやざき地頭鶏って？

その昔、美味しい地鶏を当時の地頭職に献上していたことが名前の由来とされる、天然記念物「地頭鶏」を原種鶏として、開発された地鶏です。4ヶ月から5ヶ月の長い期間、手間暇と愛情をかけて飼育しており、清涼な空気と雄大な大地の中ですくすく育った「みやざき地頭鶏」は、地鶏ならではの旨味、弾力がありながら柔らかく、お年寄りからお子様まで好まれる宮崎のブランド地鶏です。宮崎では炭火焼きが有名ですが、水炊きや寄せ鍋、揚げ物など、色々な料理でも大変美味しく食べられます。

みやざき地頭鶏の炭火焼き



炭火に鶏の脂を入れ、大きな炎をあげて焼き上げる炭火焼はご家庭ではなかなか調理が難しいですが、地頭鶏専門店が作った炭火焼も取り扱っております。

みやざき地頭鶏炭火焼き

500g入

4,000円(税別)

柔らかい国産鶏炭火焼等も扱っております。

一度は作ってみたい黄金色の『地頭鶏 鶏ガラスープ』

《材料》

◎地頭鶏ガラ・もみじ…1羽分 ◎長ネギ（青い部分）…1本
◎しょうが…1片 ◎酒…少々 (100ml程度)

《手順》



① もみじは洗って熱湯で2分位茹でる。ウロコ状の固い皮があれば取り除く。
(もみじは無くてもOK)



② 大きなボウルに鶏ガラを入れ、熱湯をまんべんなく回しかける（湯引き）
流水で表面の汚れ、内臓、血合いをていねいに落とす。



③ 鍋に洗った鶏ガラ、もみじ、長ネギ、しょうが、酒
を入れ、鶏ガラがかぶる位の水を入れて火にかけ、
沸騰する直前で火力を弱め、アクを丁寧に取り除く。

※ここで、鶏ガラをキッチンバサミで5等分位にカットし、
沸騰させ2時間位グツグツ煮込むと、水炊きに使える
白濁スープが出来ます。



④ 超弱火で3時間煮て、その間アクが出たら取り除き、煮汁が減ったら、
鶏ガラがかぶる位に水を足す。

※美味しい鶏の脂（金色の輪）が浮いてきます。
アクを取り除かないように注意してください。
アッサリしたスープがお好みならアクと一緒に取り除いてOKです。



⑤ 火を止めたら、鶏の脂（金色の輪）をすくって取り分けておく。大きい鍋
にザル、キッチンペーパーを敷いてスープをこし、取り分けた脂をスープ
に戻すと… 地頭鶏 黄金色の鶏ガラスープ完成 !!

おでん、寄せ鍋の出汁、シチューやカレー、ラーメンに使ってみてください。
スープは冷蔵庫で5日位、白濁スープは2日位保存可能です。製氷皿に
入れて冷凍すればちょっとした出汁に便利です。



キラキラ黄金色のスープ

ニンニクを加えると 中華風に、
長ネギをセロリに変えると、洋風スープに仕上がります。

手羽・モモ肉で《地頭鶏 水炊き》

《材料》 ◎地頭鶏 鶏ガラスープ（白濁） ◎地頭鶏 手羽、モモ肉
◎白菜、豆腐などお好きな具材



地頭鶏のミンチでつくねを作つて水炊きに入れて頂くとより一層美味しくなります。ポン酢には是非、（宮崎産ヘベスや宮崎産レモン）を使ってみてください。

モモ肉で《地頭鶏 寄せ鍋》

《材料》 ◎地頭鶏 鶏ガラスープ…4カップ ◎酒…大さじ2
◎みりん…大さじ2 ◎薄口しょうゆ…50ml (1/4カップ)
◎塩…少々



地頭鶏モモ肉や白菜等お好きな具材で寄せ鍋を楽しんだ後、残ったツユで〆は雑炊に。