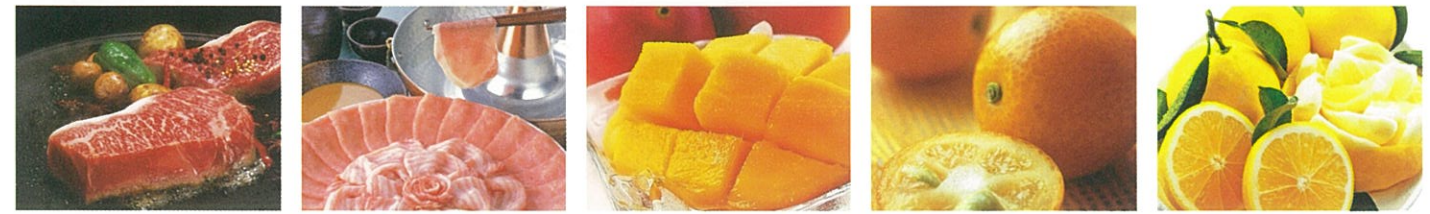




**みやざき地頭鶏**  
 古来から霧島山麓一帯で飼われており、その昔、当時の地頭職に献上していたことが名前の由来とされる天然記念物「地頭鶏」をもとに品種改良したもの。厳しく血統管理された品種を、ゆとりのある空間で平飼いし、時間をかけて育てたその肉は、柔らかく肉汁を多く含み、噛みしめるほどに深い味わいを堪能できる。

炭火で香ばしく焼かれる人気のみやざき地頭鶏をはじめ、温暖な気候に恵まれた宮崎はさまざまな食の宝庫。



**宮崎牛** 5年に一度開催される全国和牛能力共進会で最高賞の内閣総理大臣賞を史上初となる3大会連続で受賞。日本一のおいしさは国内外で評判。

**宮崎ブランドポーク** 10年の歳月をかけて改良された「ハマウポーク」をはじめ、安全・安心・新鮮で肉質の良い数々の銘柄豚。食べ比べてみるのも面白い。

**完熟マンゴー** 樹上で完熟し自然に落果したものをネット袋でキャッチし収穫する宮崎のマンゴー。トロピカルで濃厚な甘みにファンが多い逸品。

**完熟きんかん** 温室育ちのエリート。開花結実から210日以上を経過、糖度16度以上、サイズL以上の大きさで外観の優れた品質基準を設定している。

**日向夏** 宮崎県原産の柑橘で、生産量日本一を誇る特産果実。白皮にも甘みがあり爽やかな味わい。12月下旬～5月下旬に収穫・出荷される。



**伊勢えび** 岩礁の多い日向灘は伊勢えびにとって絶好の住処。宮崎では4～8月を禁漁しているため、十分に成長した伊勢えびが味わえる。

**うなぎ** 国内第3位の出荷高を誇るうなぎ。県央の佐土原、西部、新富での養鰻業が盛ん。宮崎の清水で育つうなぎは身がよく締まり臭みも少ない。

**鮎** 清流が多い宮崎は各地で新鮮な鮎が味わえる。特に延岡の五ヶ瀬川に架かる鮎やな漁が有名で、晩秋の風物詩となっている。

**めひかり** 栄養豊富な淡白な味わいの魚で、唐揚げや南蛮漬けとして味わうのが一般的。かつては延岡周辺の漁師料理だった。

**冷や汁** ほぐした焼き魚の身と味噌と合わせて作った焼味噌をダシでのばし、キュウリやシソを加えた汁をご飯にかけて食べる夏の家庭料理。



**レタス巻** シャキシャキのレタスとプリプリのエビが入った、みずみずしい洋風巻き寿司のこと。宮崎市内の寿司店が考案し、県内外に広まった。

**チキン南蛮** 鶏のムネ肉を油で揚げ、甘酢にくぐらせた後にタルタルソースをかけて食べる宮崎発祥の料理。

**釜揚げうどん** 茹でうどんの麺を、熱いつゆにつけて食べる。うどん特有のもちもちとした歯ごたえを楽しめる。

**飴肥の天ぷら** 魚のすり身に豆腐を加え、黒砂糖で味付けして揚げたもの。豆腐を使っているのがふんわりとした食感が楽しめる。

**焼酎** 宮崎で酒といえば焼酎。県内には多くの蔵元があり、芋、米、麦、そばと多彩な原料を用いながら、それぞれ個性豊かな味を生み出している。

**県民が選んだ宮崎の絶品料理を一挙掲載。**

平成28年10月1日から1ヶ月間、県民のオススメを決める総選挙を実施。この投票結果をもとに、県内各エリアでの投票数の多かった県民一押しメニューをご紹介しますのが、「宮崎オススメし」～宮崎のおしながき～です。

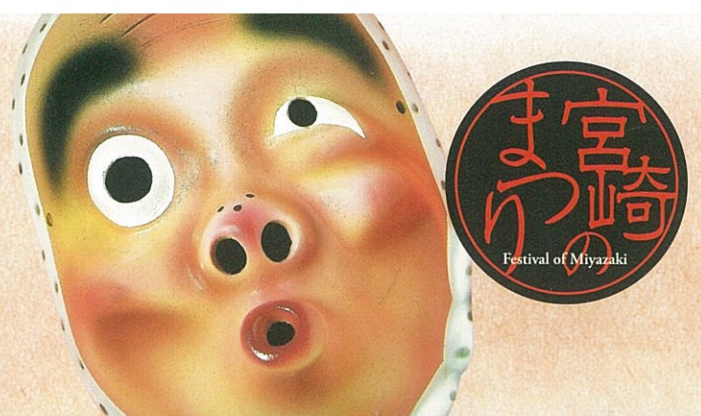
「宮崎の食」から県民総選挙で選ばれた、とっておきの料理を大公開！県内津々浦々の「宮崎オススメし」をご堪能いただき、ご家族やご友人にもぜひ「オススメし」てください！

お問い合わせ先  
 宮崎県産業政策課 ☎0985-26-7052

味のチキン南蛮 中野エリア No.1

「おぐらのチキン南蛮」

味のチキン南蛮 中野エリア No.1



「日本のふるさと」といわれる宮崎は、夜神楽に代表される民俗芸能をはじめ、暮らしの中で受け継がれてきた伝統的な祭りが多くあります。最近では地域の活性化や文化の継承を目的に、新しい感覚で取り込まれるイベントや行事も増えてきました。1年中どこかで行われている、「宮崎の祭り」へぜひ。

**冬 1月の第2月曜日(成人の日) ◎青島神社**  
 問 / 宮崎市青島地域センター ☎0985-65-1231

**冬 1月～2月 ◎県内各所**  
 問 / みやざき観光コンベンション協会 ☎0985-26-6100

**冬 2月の第1土・日曜 ◎京町温泉駅通り**  
 問 / えびの市商工会 ☎0984-35-1544

**青島裸まいり**  
 男性はふんどし姿、女性と子供は白装束で青島神社前の海に約10分間浸かって禊ぎをし、祈願する男壮年神事。この風習は、昔、ヒコホホデミノミコが海神宮から遷幸した際、村の人々が衣類をまとう暇もなく裸のまま取り急ぎ迎えたという古事になったもの。毎年約400人もの男女が参加する。

**スポーツキャンプ**  
 快晴日数西日本一、年間の平均気温17℃と1年を通して温暖な宮崎は冬でも暖か。また競技場などのスポーツ施設が充実しているため、野球やサッカーなどのプロチーム20チーム以上が宮崎でキャンプを行なう。特に多くのチームが訪れる1、2月は県内がキャンプ一色に染まる。秋にも小規模なキャンプが行なわれる。

**京町二日市**  
 京町温泉の開発とともに約100年の歴史を誇る南九州最大の買い物市。京町温泉駅前から約2kmが歩行者天国となり、植木、骨董、特産品から衣料品・雑貨・電気機器・農機具まで約450店の露天が並ぶ。ここで取り扱われる商品は市価より安価で販売されることも多く、毎年約25万人の買い物客で賑わう。

**春 4月中旬 ◎今山大師**  
 問 / 延岡市観光戦略課 ☎0982-34-7833

**春 4月下旬～5月中旬 ◎メディキット県民文化センターほか**  
 問 / (公財)宮崎県立芸術劇場 ☎0985-28-3210

**夏 7月第1日曜日 ◎美郷町西郷区田代**  
 問 / 美郷町企画情報課 ☎0982-66-3603

**延岡大師祭**  
 高さ17mと日本一の弘法大師像が見える延岡市の今山を中心に行なわれる、県北最大の春祭り。祭り期間中は、今山大師で行われる山内行事に加えて、物産展なども開催。最終日のパレードには、延岡市長も参加する大名行列をはじめ、市内外の団体約2000人が参加して踊りやパフォーマンスが盛んに披露される。

**宮崎国際音楽祭**  
 宮崎の春を華やかに彩る音楽祭。室内楽や大編成のオーケストラによるメインプログラムに加え、低料金または無料で超一流の演奏が楽しめるスペシャルプログラムや、音楽祭に関連した講座なども催される。国内外のトップアーティストたちによる華麗な演奏で、聴衆を感動と興奮の渦に巻き込む。

**御田祭**  
 毎年7月第1日曜日に美郷町西郷区・田代神社にて行われる古式の田植え祭り。神田の中で人々が泥まみれになりながら、牛馬や神輿を繰り出し、無病息災、五穀豊穡を祈願する。

**夏 8月第1土曜日 ◎日向市内**  
 問 / 日向市観光協会 ☎0982-55-0235

**夏 8月第4金土 ◎都井岬**  
 問 / 串間市観光物産協会 ☎0987-72-0479

**秋 10月中旬 ◎高鍋町舞鶴公園**  
 問 / 高鍋町政策推進課 ☎0983-26-2018

**秋 10月第3土・日曜 ◎飴肥城周辺**  
 問 / 日南市観光協会 ☎0987-31-1134

**日向ひよっとこ夏祭り**  
 毎年8月第一土曜日に開催され、キツネ、おかめ、ひよっとこに扮した人々がユーモラスに踊り歩く。毎年数万人の人出で賑わう、日向市を代表する祭り。

**都井岬火まつり**  
 「十五夜祭り」として親しまれていたこの祭りは、昔、人々を苦しめていた大蛇を衛徳坊(えいとくぼう)というお坊さんが火攻めで退治したという伝説を再現したもの。大蛇の口にみたまの高さ30mの柱松めがけて人々が松明を投げると、激しく炎が舞い、祭りは最高潮となる。

**高鍋城灯籠まつり**  
 高鍋城跡の舞鶴公園にて、毎年10月10日前後の土・日曜に開催。約3000基の灯籠が幻想的な夜を演出する。公園の石垣を背景に、県指定無形文化財の日向高鍋神楽や木遣り唄なども披露される。

**飴肥城下まつり**  
 勇壮な行列が飴肥の歴史を感じさせる武者行列や早馬の市中パレードをはじめ、奉平踊、獅子舞、郷土芸能などが見られる。なかでも必見なのが、天下泰平の世を願って踊る奉平踊り、元禄初めより武士によって踊り継がれたという伝統あるもの。日南特有の遊び・四半的の全国大会も行なわれる。

**秋 11月3日 ◎的野正八幡宮**  
 問 / 都城市教育委員会 山之口教育課 ☎0986-57-3111

**秋 11月第1土・日曜 ◎西都原御陵墓前広場**  
 問 / 西都市観光協会 ☎0983-41-1557

**冬 12月第1・第2土曜 ◎狭野神楽/狭野神社第2鳥居前、誠川神楽/誠川神楽殿**  
 問 / 高原町まちづくり推進課 ☎0984-42-2115

**山之口弥五郎どん祭り**  
 一説によると、弥五郎どんは単人の乱(720年)で鎮圧された単人軍の首長。朝廷が乱で死んだ人々の霊を慰めるために、首長の大きな像を作らせたのが原型になったといわれ、山之口町のほかにも、日南市の田之上八幡神社、鹿児島県曾於市(旧大隅町)の岩川八幡神社で、弥五郎どんが傳承されている。

**西都古墳まつり**  
 「現代の中の古代を目指して」をコンセプトに、古代神話を表現した「たいまつ行列」「炎の祭典」では、火を使った幻想的な光景が浮かび上がる。また、奉納行事として神楽や郷土芸能の披露、古代生活を体験する催しもあり大人も子どもも楽しめるまつり。

**高原の神舞**  
 平成22年に「高原の神舞」として国の重要無形文化財に指定された狭野神楽と誠川神楽。真剣や長刀などを手にした舞が特徴的。有数の修験道場であった霧島山でかつての修験者が荒修行を続けた名残が舞に伝えられているとも言われている。