

目標せ! オーレモ! ファンタジスタ!!



- ◆前園真聖さんインタビュー
- ◆ホルモン・モツ最強フォーメーション
- ◆食感も栄養も違うホルモンの部位
- ◆レシピ「レバーアヒージョ」



前園真聖さんの

目指せ! ホルモン!! ファンタジア!!



焼く! 煮る! 炒める!
おいしさのハットトリック!

ランニング中に見つけた 名店でホルモンに舌鼓

行きつけの焼肉屋があり、サッカー人生の節目にもホルモンを食してきた元サッカー日本代表の前園真聖さん。国内外で出会ったホルモン料理や、愛すべきホルモンの魅力を語ってくれました。

モツ鍋の本場である九州出身、帰郷すると子供の頃から通っているモツ鍋の店に足を運ぶ前園真聖さんは、「店によつてスープの味が違うから、一言でモツ鍋と言つても個性豊か。濃いめの味噌に飽きたらさつぱりの塩が恋しくなるんです」とホルモン愛が止まらない。都内には行きつけの焼肉屋があり、店探しはネット情報に頼らず自分の足で探す派だという。

「日課のランニングをしながら気になる店をチェックしていく。ランニングに疲れたらウォーキングに切り替え、店を探しながら歩くところぐらいあつとう間。車で移動していると見過ごしてしまうような店に出合うのが楽しく、最近通っている焼肉屋もランニング中においしそうな香りに惹かれて足を止め、自分で予約して妻と一緒に来店しました。味良し、雰囲気良し、主人の人柄良しで今では大ファンです。ブロックで出でく



食感も栄養も違う ホルモンの部位

どの部位も
スター級!!

牛 タン



牛の舌。焼肉の定番部位。エネルギー源となる良質なたんぱく質が豊富で、ミネラル、ビタミンもバランスよく含む。

牛 ミノ



牛には胃袋が4つあり、ミノは第一胃。たんぱく質やミネラル類に富み、シコシコとした食感が特長。



いや食感が全然違いますし、お店の創意工夫がうかがえるタレも奥深く、大人になるにつれてその魅力がわかりハマつていきました。自宅では妻が作るホルモン料理

理も堪能し、焼いたり炒めたり家庭でもバリエーション豊かに楽しめるのがいいですね」

ホルモン・モツ最強 フォーメーション

ジュージュー焼いて
ドンドン食べる!

ホルモン焼

ホルモンは部位によって、脂の甘みや味わい、食感が様々です。上手な焼き方は片面に程よく火が通り、焼き縮みの起こる直前くらいがひっくり返すタイミング。肉に張り感が出てきたら焼き上がりです！

Defender



じっくりコトコト
旨味を引き出す！

モツ金舟

モツ鍋にはコラーゲンと、そのコラーゲンを効率よく吸収するアミノ酸などを含む栄養豊富な「モツ」とニラ、キャベツなどの野菜をたっぷり一緒に摂ることができる料理です！

どんな食材とも
相性抜群！

レバニラ炒め

豚レバーは、たんぱく質や鉄分が豊富で低脂肪。運動後のたんぱく質補給や貧血が気になる方へのオススメ料理です！

Midfielder



海外ではその国特有の ホルモン料理を活力に

前園さんといえば1996年、強豪ブラジルに勝利し「マイアミの奇跡」を起こしたアトランタオリンピックで日本代表の主将を務めたその人。代表合宿で数週間日本を離れる前や、オリンピックから帰国した後も代表選手たちと焼肉屋に行きホルモンや肉に舌鼓を打ちつかの間のリラックスタイルを過ごしたそう。

その後はブラジル、そして韓国に移籍し海外生活を経験した前園さん。現地での食生活やホルモン料理との出会いも気になるところ。



「Jリーグ時代はチーム専属の管理栄養士がいましたが、海外リーグでの食事は基本的に自己管理です。昼はチームの食堂で夜はチームメイトと一緒に一人で外食に出掛け、行きつけの店ができるとそこで食べたい料理をリクエストしていました。現地の料理ばかりだと飽きてしまい無性に日本食が食べたくなるのですが、和食の店を見つけて行っても日本との味と違つてがっかりなんてこともあります。当時はSNSもないし店を探すのも一苦勞で、言葉の次に大変だったのが食事かもしれません。それで

豚ガツ



豚の胃にあたる部位。癖がないので様々な食材と合わせやすく、モツ煮込みにしてもおいしい。

豚ハツ



心臓にあたるハツは脂肪が少なくヘルシー。コリコリとした食感が癖になり、おつまみとしても箸が進む。

牛シマチョウ



ブルブルとした弾力に富む食感が印象的な牛の大腸。甘味がありジューシーで味噌やトマトソースと相性抜群。

も韓国ではホルモンが食べられる専門店が並ぶ街によく足を運び、そこで食べたからずに長いままでてくるコブチャンと呼ばれる牛の小腸は、見た目のインパクトも味も最高。ブラジルではコラソンという鶏の心臓を使ったシュラスコが好物でした」

旨い物を楽しみながら食べたら動き体型を維持

2005年の現役引退から18年経つ今もほとんど変わらない体型を維持している前園さんですが、グルメでありながらスタイルを保つ秘訣は、食事と運動のバランス

ンスを保つことだそう。

「毎日体を動かしていたら絶対に太るので、仕事の都合で夕食が遅いときは低カロリーの献立にしたり、ランチにガツツリ食べたら夜は抜いたりして調節しています。基本的においしいものが大好きで食べる人が日常の楽しみでもあるので、食べ過ぎたと思ったら控えますがストイックな節制はせず、食べた分だけ体を動かすことを意識しています。以前は霜降り肉が好きでしたが、年齢を重ねるにつれて食べなくなりました。代わりに脂がない赤身肉を頼むことが多くなりましたが、ホルモンの脂に限っては胃もたれしにくく何歳になつても食べられそう。これらもいろいろなホルモンを楽しみたいです」



家でも簡単にできる! レバーのアヒージョ

お、しゃ
トップクラス!!



材料 [2人分]

レバー	100~120g
牛乳	適量
ブロッコリー	2房
ニンニクスライス	1個
鷹の爪	1/2本
ローズマリー	1枝
塩、ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	適量

作り方

- 1 レバーを牛乳に30分程浸しておく。
- 2 ブロッコリーをゆでて、牛乳に浸したレバーを水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- 3 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪、ローズマリーを入れ、香りが立ったらレバーとブロッコリーを入れ、5分程火にかけ、塩、ブラックペッパーで味を調える。

ナ イゾウ
7月13日はもつ焼の日 イイ もつナベ
11月7日はもつ鍋の日