

今月は長崎の郷土料理「大村寿司」をケーキ風にデコレーション!

「大村寿司の シヤルロット仕立て」

- 材料** (約8人分) ケーキ型21cm
- 【炊 飯】◎米 3合 ◎水 650cc ◎だし昆布 1枚 ◎酒 大さじ2
【合わせ酢】◎酢 80cc ◎砂糖 40g ◎塩 小さじ1(このうち1/3を◎で使用する)
【すしの具】◎ごぼうと人参 ◎ごぼう 1/4本 ◎人参 1/4本 ◎サラダ油 適量
◎だし汁 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1 ◎薄口醤油 大さじ1 ……(A)
◎椎茸とかんぴょう ◎干し椎茸 5個 ◎かんぴょう 10g
◎椎茸のもどし汁 大さじ1 ◎醤油 大さじ1 ……(B)
◎みりん大さじ1/2 ◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ……(C)
◎白身魚のそぼろ炒め ◎白身魚 100g ◎生姜汁 少々
◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ◎塩 少々 ……(C)
●錦糸卵 ◎卵 5個 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩 少々
●その他の具(お好みで)
◎はんぺん 1/2枚 ◎奈良漬 20g ◎桜デンプ 適量
◎きぬさや 4枚
- 【飾 り】◎人参 1/2本 ◎大根 1/4本

- 作り方**
- ①昆布、酒を入れて炊き上がったご飯に、ひと煮立ちした合わせ酢の2/3を少量ずつ加えながら混ぜ合わせる
 - ②Aのそごごぼうとせん切りにした人参をサラダ油で炒め(A)で味付けする
 - ③Bの椎茸とかんぴょうを細かく切り揃え、(B)で煮る
 - ④Cの白身魚をゆで、身をほぐし鍋で煎りながら(C)で味つけし、仕上げに生姜の絞り汁を少量加える
 - ⑤はんぺん、奈良漬、塩ゆでしたきぬさやをせん切りにする
 - ⑥人参、大根を5~8mm幅の棒状に切り揃え、下茹でし、残りの合わせ酢に漬け込み、ケーキ型の側面に交互に並べる
 - ⑦錦糸卵、きぬさや、桜デンプ、白身魚のそぼろ、はんぺん、奈良漬、すし飯の順番で敷き詰める。その上にごぼうと人参、椎茸とかんぴょうを敷き詰め、更にすし飯を敷き詰める。上から蓋をかぶせ押し、全体をならし固めて、ひっくり返し、皿にとって出来上がり
- ※トマトやアスパラなど好きな野菜でトッピングをお楽しみください




記念日やパーティなどに家族やお友だちと作ると楽しいですよ

伝えてくれたのは
料理人 坂本 洋一 さん

1968年長崎市生まれ。料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校授業などで食の大切さや料理の楽しみなどを伝えている。

重んじてつたえろけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「大村寿司シヤルロット仕立て」の作り方を動画で見られます。
※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



すくすくいきいき sukusuku ikiki 健康と子育ての情報発信

“将来のため「今」禁煙しませんか?”

喫煙は、がんや肺の疾病など、さまざまな病気のリスクを高めます。さらに、喫煙者本人だけでなく、家族などの身近な人の健康にも深刻な影響を与えます。

“受動喫煙”によってリスクが高まる病気

- 【成人の方】 心疾患 → 1.25~1.30倍
肺がん → 1.20~1.30倍 ※2
- 【乳幼児や児童】
- ・呼吸器症状(咳や痰)
 - ・重症度の高い喘息
 - ・肺の発達の遅れ
 - ・急性呼吸器感染症
 - ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
 - ・耳疾患(中耳炎など)
- 資料/米国公衆衛生総監報告書(2006年)
- ※1 受動喫煙…たばこを吸わない人がたばこの煙を吸われること
※2 生活上、たばこの煙にさらされない人のリスクを1.0とした場合

“禁煙外来”の活用を!

たばこをやめられない理由の1つにニコチンのもつ強い依存性があげられます。ニコチン依存症は治療が必要な病気であり、医師の助言や薬の処方によって禁煙の成功率を高めることができます。

たばこをやめるとこんなに“イイコト”が!

- ご飯がおいしい
- 歯や肌がきれいに
- 体臭・口臭が改善
- 咳や痰の症状が改善
- 寝つき・寝起きが改善

● 県のホームページで禁煙したい方のための支援を行う地域の医療機関を紹介しています。
● 禁煙治療は健康保険適用となる場合がありますので、医療機関にお尋ねください。

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495
長崎県国保・健康増進課 検索

長崎県とヤマトグループによる ながさき「しまねこ」プロジェクトに関する連携協定締結式



3月24日、県とヤマトグループによるながさき「しまねこ」プロジェクトに関する連携協定締結式が行われました。

ながさき「しまねこ」プロジェクトは、県がヤマトグループと連携し、同グループの集荷システムを活かして、しまの良質な産品を大消費地の飲食店などに売り込むという取組です。

しまの産品には良質なものがたくさんありますが、小規模・小量であること、また、地理的に不利なため大消費地への営業に労力やコストがかかるという問題がありました。

このプロジェクトでは、ヤマトグループがしまの産品を一度に集荷し、一つのパッケージにして配送する新たなシステムを構築し、しまの産品の売り込みや販売ルートの確保などを生産者に代わって行います。

また、しまの産品のよさを理解する大消費地の飲食店などをターゲットにした新たな市場を確立し、産地直送による産品の高付加価値化やブランド価値を向上させ、産品だけでなく、「しま」をまるごと売り込んでいきます。

このプロジェクトで新たな市場を確立することにより、しまの生産者の熱意や生産意欲を高め、生産力の向上や収益の拡大、そして、新たな雇用の創出を進めます。

問合せ 県の地域づくり推進課 ☎095-895-2247 長崎県地域づくり推進課 検索

しまの産品を都会へ売り込む ながさき「しまねこ」プロジェクト



新鮮な魚介類をはじめとするしまの産品を都会へ売り込みます