



長崎県の郷土料理をステキにアレンジ

ながさきレシピ
nagasaki recipe

今月は島原の郷土料理「かんざらし」をアレンジ!

「長崎産メロンのかんざらし」

- 材料 (2人分)
- ◎メロン 1/6個 ◎砂糖 大さじ1 ◎ゼラチン 5g
 - ◎白玉粉 100g ◎水 約120cc
 - (シロップ)◎砂糖 170g ◎はちみつ 大さじ2 ◎水 300cc

- 作り方
- ①メロンをボール状にくり抜き、残った果肉をジュースミキサーにかけ液状にしておく(150cc程度)
 - ②①で液状にしたメロンを鍋で温め、砂糖、水でもどしたゼラチンを加え、粗熱をとってからグラスに流し込み冷やし固める
 - ③別鍋に(シロップ)の砂糖、はちみつを入れ、加熱して煮詰めながら軽く色を付けたあと、水を加えて氷水で冷やす
 - ④白玉粉に水を加え、こね合わせて丸め、沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら1分ほどゆで、氷水で冷やす
 - ⑤②のグラスに、冷やした白玉、くり抜いたメロンを交互に入れ、③の冷やしたシロップを注いで出来上がり



※飾り付けに、食紅で色をつけたグラニュー糖をグラスのふちに飾るのもかわいいですよ

白玉は時間が経つと固くなるので、食べる直前に作るのがコツです



伝えてくれたのは料理人 坂本 洋一 さん
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さなどを伝えている



この画像をCOCOAR2で読み込むと「長崎産メロンのかんざらし」の作り方を動画で見られます。
※COCOAR2のアプリタダウンロード方法はP3をご覧ください

県と市町が連携して県内移住を支援! 「ながさき移住サポートセンター」開所



県と県内市町が協働で運営するのは全国初の取組

4月4日、県外からの移住を進めるため、相談から移住・定住までをワンストップの窓口で支援する「ながさき移住サポートセンター」を開所しました。

県と県内21市町が協働で運営し、県庁内の長崎本部と東京窓口の2カ所で、移住者の視点に立ち、移住の検討段階から地域への定着まで切れ目のない支援を行います。また、無料職業紹介事業所としての機能も活かし、各市町と連携して移住希望者と県内企業との仕事のマッチングを行い、移住者の就労支援にも力を入れます。

開所式で中村知事は「相談者の視点に立って対応し、移住・定住に結び付けていきたい」と挨拶しました。

また、この日から移住支援専用ホームページ「ながさき移住ナビ」やフェイスブックも立ち上げ、移住希望者が求める本県での暮らしや仕事、住宅などの旬の情報を発信しています。

センターでは、移住希望者だけでなく、家族や知人の方々の相談も気軽に受け付けています。皆様のご家族やお知り合いで本県への移住を考えている方がいましたら、ぜひご紹介をお願いします。



「ながさき移住ナビ」
移住希望者が安心して相談できるようセンタースタッフの写真や名前、プロフィールなども紹介しています



UIターン経験者などの専任スタッフが、窓口だけでなく電話でも相談に対応し、移住全般にわたってきめ細かにサポートします

「ながさき移住サポートセンター」

- 【長崎本部】
月～金 9時～17時 ※祝日、12/29～1/3を除く
長崎市江戸町2-13 長崎県庁本館1階
☎095-894-3581
- 【東京窓口】
水～日 10時～18時
※祝日、8/11～17、12/26～1/4を除く
東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館6階
(NPO法人ふるさと回帰支援センター内)
・JR山手線・京浜東北線「有楽町駅」
・京橋口、中央口(銀座側)から徒歩1分
☎080-7735-3852(直通)

すくすいきいき
sukusuku ikiki
健康と子育ての情報発信

6月4日～10日は「歯の衛生週間(歯と口の健康づくり週間)」です! ～むし歯を知って効果的な予防をしましょう～

この3つの重なった状態が長時間続くとむし歯がどんどん大きくなります。

フッ化物で歯を強くする

むし歯

食べもの とくに甘いもの

口のなかのバイキン

甘いものをだらだら食べない

丁寧な歯磨きで口のなかの細菌を取り除く

.....→ **フッ化物洗口がおすすめです!**

歯の構造を強くし、むし歯になりにくくする効果があるフッ化物洗口。WHO(世界保健機関)をはじめとする世界の専門機関が安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

歯の生えかわる就学前から中学校卒業までは最もむし歯になりやすく、予防が大切な時期です。そのため県では、平成29年度までに保育所・幼稚園・小学校で希望する誰もがフッ化物洗口を受けられる環境づくりを関係機関と連携して進めています。

はち まる にい まる
目指せ! 『8020』
※「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という全国スローガンです。

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495
長崎県 フッ化物 検索
または、かかりつけの歯科医にご相談ください。

問合せ 県の地域づくり推進課 ☎095-895-2241 ながさき移住ナビ 検索