



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

長崎和牛のステーキに
彩り豊かな野菜を添えて

「長崎和牛の 温野菜仕立て」

材料 (2人分)

- ◎長崎和牛(ロース) 200g ◎ニンジン 1本 ◎サツマイモ(小) 2本
- ◎カブ 1個 ◎ブロッコリー 1/6株 ◎アスパラガス 4本
- ◎オリーブオイル 40g ◎塩コショウ 少々 ◎サラダ油 適量
- ◎バター 適量
- [ソース]◎水 大さじ2 ◎バター 40g ◎さしみ醤油 小さじ1
- ◎レモン汁 小さじ1/2 ◎塩コショウ 少々

作り方

- ①食べやすい大きさに切ったニンジン、サツマイモ、カブ、ブロッコリー、アスパラガスをこの順に塩ゆでし、水気を切る
- ②①の野菜をボウルに入れ、オリーブオイル、塩コショウで味付けする
- ③牛肉に塩コショウをし、フライパンにサラダ油とバターをひき、お好みの焼き加減で焼く
- ④焼きあがったステーキを一口大に切り、②の野菜と盛り付ける
- ⑤ソースをつくる。小鍋で大さじ2の水を沸かし、その中にバターを少しずつかき回しながら加えてソース状にし、さしみ醤油、レモン汁、塩コショウを加え味をととのえる
- ⑥④の盛り付けたステーキと野菜に⑤のソースをかけたら出来上がり



重み画でつたえろけん
この画像をCOCOAR2で読み込むと「長崎和牛の温野菜仕立て」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

ニンジンを切るときに面取りしたり、カブの緑色の茎を少し残して切ると、おしゃれな感じに盛り付けできます

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



すくすくいきいき
sukusuku ikiki
健康と子育ての情報発信

児童相談所全国共通ダイヤル

いち はやく
189

「189(いち はやく)」にかけるとお近くの児童相談所につながります。「虐待かも?」と思った時や子育てに悩んだ時には、すぐにお電話ください。24時間対応しています。

「虐待かも?」と思ったら
すぐにお電話ください
11月は
児童虐待防止
推進月間です!

～あなたの電話で救われる子どもがいます～
児童虐待の相談件数は年々増加しており、深刻な社会問題となっています。周りの大人が子どもの心の叫びに気づいて、子どもの声をお近くの相談窓口(市町、児童相談所など)に届けてください。



問合せ 県の子ども家庭課 ☎095-895-2442 長崎県子ども家庭課 検索

リオデジャネイロオリンピックで 長崎県出身選手が大活躍!



中村知事から表彰状を受け取る内村選手

9月21日、8月に開催されたりオデジャネイロオリンピックに出場し、体操競技男子の団体総合・個人総合で2つの金メダルを獲得した内村航平選手(諫早市出身、コナミスポーツクラブ所属)に、県民栄誉賞特別賞を贈りました。ロンドンオリンピックでの金メダル獲得時に続いて今回も、表彰式の会場となった県庁では多くの人々が拍手と歓声で祝福しました。

内村選手は「県民の皆さんに一番見せたかった団体の金メダルを持ってこることができて本当にうれしい。長崎だけでなく、日本中に夢と感動を与えられてよかった。」と喜びと感謝の言葉を述べました。

また、内村選手の他にも、本県出身の選手がメダル獲得や上位入賞など素晴らしい活躍で、県民に夢や希望を与えてくれました。11月23日に開催する県民表彰式において、4名の選手にそれぞれ以下の賞を贈ります。



金メダル獲得の喜びを語る内村選手

【県民表彰特別栄光賞】

柔道男子81キログラム級
銅メダル獲得

ながせ たかのり
永瀬貴規選手
(長崎市出身、旭化成所属)

【県民表彰特別賞】

競泳女子400メートルリレー

やまぐち みさき
山口美咲選手
(諫早市出身、イトマンスイミングスクール所属)

陸上男子50キロメートル競歩

もりおか こういちろう
森岡紘一郎選手
(諫早市出身、富士通所属)

アーチェリー女子

ながみね さおり
永峰沙織選手
(佐世保市出身、ミキハウス所属)