



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

島原名物の具雑煮を  
洋風料理にアレンジ!

# 「ポトフ風具雑煮」

材料 (2人分)

- ◎鶏もも肉 1/2枚 ◎大根 1/10本 ◎ニンジン 1/6本 ◎タマネギ 1個
- ◎サツマイモ 1/2本 ◎ジャガイモ 1個 ◎シイタケ 2枚 ◎高野豆腐 1/2枚
- ◎ゴボウ 1/4本 ◎白菜 2枚 ◎かまぼこ 4切 ◎ウイナーソーセージ 2本
- ◎丸餅 4個
- ◎水 600cc ◎ブイヨンスープの素(コンソメスープの素でも可) 小さじ4
- ◎薄口醤油 大さじ2 ◎みりん 大さじ4

作り方

- ①鶏もも肉、大根、ニンジン、タマネギ、サツマイモ、ジャガイモ、シイタケを食べやすい大きさに切る
- ②水で戻した高野豆腐を軽くしぼって切り、ゴボウの皮をむいて千切りにし、白菜とかまぼこを一口大に切る
- ③鍋に水を入れ沸騰させてからブイヨンスープの素を溶かし、鶏もも肉を入れ、1〜2分程度加熱し、薄口醤油とみりんを入れる
- ④③に①の野菜などを順に入れ、さらに高野豆腐、ウイナーソーセージ、ゴボウの順に入れて柔らかくなるまで煮込む
- ⑤④に白菜とかまぼこ、丸餅を加え、丸餅が柔らかくなったなら器に盛り付け、スープを注いだら出来上がり



野菜は面取りすると、煮くずれしにくいですよ



ポトフ風具雑煮



重み画、てつたふるけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「ポトフ風具雑煮」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P5をご覧ください



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みなどを伝えている



すくすいきいき  
sukusuku  
ikiiki  
健康と子育ての情報発信

## “「はたちの献血」 キャンペーン” ～二十歳の君がつなげる命～

冬場に減少しがちな献血者を確保するため、成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、1月から2月まで「はたちの献血」キャンペーンを行います。

県内で献血ができる場所

### ●必要な血液ってどれくらい?

全国で輸血を受ける患者さんの数は、1日約3,000人です。献血された血液(血液製剤)には有効期限があるため、継続したご協力をお願いします。

### ●誰でも献血できるの?

満16歳以上から満69歳までの健康な方なら、献血することができます。(ただし各種条件あり)



問合せ 県の業務行政室 ☎095-895-2469 長崎県業務行政室 検索

- 献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)  
☎095-824-3332
- 献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)  
☎0956-25-2440  
受付はいつでも10時～12時、13時～17時30分
- 献血バス  
キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に、各地を巡回しています。  
☎095-843-3331

長崎県赤十字血液センター 検索