



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

長崎の郷土料理のハトシを
美味しくアレンジ!

「ごまハトシ」

材料 (2人分)

- ◎エビ 16尾 ◎イカ 80g ◎タマネギ 1/4玉 ◎食パン 4枚
- ◎白ごま 適量 ◎塩コショウ 少々 ◎マヨネーズ 大さじ1
- ◎一味唐辛子 小さじ1 ◎サラダ油 適量

作り方

- ①タマネギをみじん切りにし、サラダ油を入れたフライパンで透明になるまで炒めて冷ましておく
- ②エビ、イカのそれぞれ半分をフードプロセッサーですり身状にし、途中で塩コショウ、マヨネーズを加え、再度フードプロセッサーを回し、残り半分のエビ、イカを包丁で粗切りにして混ぜる
- ③②に①のタマネギ、一味唐辛子を加え、混ぜ合わせる
- ④③を食パンに塗ったら、上から食パンをかぶせ、さらに片面に白ごまをたっぷりまぶす
- ⑤④をラップに包み8分ほど蒸したあと、フライパンに多めのサラダ油を入れ、きつね色に焼いたら食べやすい大きさに切り、器に盛って出来上がり



動画でつたえろけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「ごまハトシ」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



食パンにごまをまぶす時
すり身をうすく塗っておくと
きれいに付きますよ

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を伝えている



住み慣れた地域に住み続ける

「小さな楽園プロジェクト」



小さな拠点のイメージ

本県は、離島地域や山沿いの地域を中心に、急速に人口減少が進んでいます。

人口が減少すると、集落から日用品を買える商店がなくなったり、集落とまちの中心部を結ぶ路線バスが廃止されたり、統廃合により学校がなくなるなど、住み慣れた地域で快適に暮らし続けることが難しくなります。

国では、小学校区単位などの範囲で、安心して暮らし続けられるよう、地域住民が主体となって、生活に必要な機能(交通手段や日用品を買える商店など)を維持したり、地域の資源を活用して収入を得る「小さな拠点」づくりを進めています。

県でも、この「小さな拠点」づくりを進めるために、モデルとなる取組を行う地域を支援する「小さな楽園プロジェクト」に取り組んでおり、現在、4市町を支援しています。モデル地域の事例や仕組を県内に広げ、県民の皆さんが住み慣れた地域に暮らし続けられるような地域づくりを後押ししていきます。

【モデル地域での取組例】

五島市奈留町

高齢者の買い物を支援するために移動販売車を導入。買い物が便利になり、ご近所同士の交流の場となっただけでなく、高齢者の見守り対策にもつながるなどの効果も生まれています。



〈他のモデル地域〉西海市大瀬戸町、東彼杵町

南島原市加津佐町

廃校となった小学校を拠点とした取組を進め、旧津波見小学校ではカフェの試験的な運営と地元産品の販売に取り組んでいます。今後は、高齢者の見守りや困りごとへの対策も進めていく予定です。



“お子さんの急な病気やケガなどで心配な時は、小児救急電話相談「#8000」へ”

夜間や休日、経験豊富な看護師が家庭での対処方法や医療機関の受診が必要かどうかについて電話で相談に応じます。

- 電話番号 「#8000」(携帯電話からも可能) つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住いの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間 毎日18時～翌朝8時 ※日曜・祝日は24時間対応
- 対象者 おおむね15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料 無料(ただし、電話が県庁からの転送となるため県庁までの通話料は有料)
- 相談内容 発熱、頭痛、おう吐などへの対処方法や受診の必要性など(ただし、病気の診断は行いません)



問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461 長崎県小児救急電話相談 検索

問合せ 県の地域づくり推進課 ☎095-895-2245 長崎県地域づくり推進課 検索