

# 長崎の「食」を世界へ売り込む

知事によるシンガポールトップセールス



来場者に県産魚をPRする中村知事

長崎県の優れた県産品を海外へ売り込むため、県では、アジア・国際戦略に「県産品の輸出拡大プロジェクト」を掲げ、販路拡大に取り組んでいます。

1月16日、17日、シンガポールで初めて水産物販路拡大セミナーを開催し、知事が現地の料理人やメディア関係者にトップセールスを行いました。県産魚の刺身やすしの試食のほか、県産酒や農産物などもPRし、「長崎県」の知名度向上に努めました。

来場者からは県産品について高い評価をいただき、販路拡大への手ごたえを感じました。

今後も各国のニーズに合わせて県産品を売り込み、輸出拡大に取り組んでいきます。



香り高い県産酒を試飲する来場者



県産魚や長崎和牛のすしは高い評価を得ました

## 世界に広がる長崎県産品

シンガポールのほかにも、世界各国へ県産品を売り込んでいます。

【主な輸出先と品目】

<b>鮮魚</b> <p>中国・アメリカなど</p>	<b>長崎和牛</b> <p>タイ・ベトナムなど</p>	<b>加工食品</b> <p>中国・フランスなど</p>	<b>県産酒</b> <p>中国・韓国など</p>
-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------

問合せ 県の水産加工流通課 ☎095-895-2873 長崎県水産加工流通課 検索



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

諫早の郷土料理めっぺ汁を  
エスニックにアレンジ!

## 「めっぺ汁カレー風味」

材料 (4人分)

- ◎鶏もも肉 1/2枚 ◎ゴボウ 1/3本 ◎ニンジン 1/2本
- ◎レンコン 100g ◎大根 1/4本 ◎生しいたけ 2枚
- ◎こんにゃく 1枚 ◎厚揚げ 1枚 ◎サラダ油 大さじ2
- ◎カレー粉 小さじ1 ◎和風だしの素 大さじ1.5 ◎水 800cc
- ◎みりん 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ◎醤油 大さじ1.5 ◎砂糖 大さじ1.5
- ◎水溶き片栗粉 適量 ◎ターメリック 適量(お好みで)

作り方

- 厚揚げを沸騰させたお湯に3秒程度通して油抜きをする
- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、ゴボウ、ニンジン、レンコン、大根、生しいたけ、こんにゃく、厚揚げを1cm角に切りそろえる
- 鍋で水を沸騰させ、和風だしの素を溶かしてだしを作る
- 別鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒めてから、ゴボウ、ニンジン、レンコン、大根、生しいたけ、こんにゃくの順に入れて炒める
- カレー粉を加え、しばらく炒めてから③のだしを注ぎ、みりん、酒、醤油、砂糖を加え、最後に厚揚げを入れてから10分程度煮込む
- 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったら出来上がり(お好みでターメリックなどのスパイスを加えてもおいしいです)



厚揚げの油抜きの方法は、ペーパータオルで包み500Wの電子レンジで30秒ほどの加熱(ラップなし)でも大丈夫です

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みなどを伝えている



重み画、てつたえるけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「めっぺ汁カレー風味」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 ikiiki  
健康と子育ての情報発信

## “3月は「自殺対策強化月間」です!”

県内の自殺者数は、平成15年以降減少していますが、若年層では横ばい傾向にあります。県では、小学校高学年や中学・高校生を対象に、自殺予防についての教材「晴れないところに気づいたら」を作り、普及啓発に取り組んでいます。

心が苦しくなった時は、信頼できる人に相談すること、相談されたら話を聞いてあげることが大切です。普段から家庭の中で子どもたちといろいろな話をしましょう。

### 子どもたちへの大切なメッセージ

#### 今、苦しいと感じているあなたへ

- 人には、だれにでも、こころが苦しいときがあります
- こころが苦しいときは、だれかに相談しましょう
- どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません

#### 今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ

- 話を聞いてください
- 誰か信頼できる大人に相談してください



※中学・高校生用もあります。県のホームページに掲載しています。

【相談窓口について】長崎県 自殺対策 相談機関一覧 検索

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 晴れないこころ 長崎県 検索