



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

佐々町の郷土料理「もろぶた寿司」を
パーティ料理にアレンジ!

「カナッペ風 もろぶた寿司」

材料 (幅20cmの正方形ケーキ型1台分)

【炊飯】

◎米 3合 ◎水 650cc ◎昆布 1枚
◎酒 大さじ2

【合わせ酢】

◎酢 80cc ◎砂糖 40g ◎塩 小さじ1

【アボカドトマト】

◎アボカド 1個 ◎トマト 小1/2個

◎赤タマネギ 1/4個 ◎レモン汁 小さじ1

◎塩・コショウ 少々 ◎マヨネーズ 大さじ1

【トッピング】(お好みで)

錦糸卵、エビ、オリーブ、アスパラ、イクラ、サツマイモ、
オイルサーディン、ローストビーフ、ブロッコリー、
グリーンリーフ、タイム、グリーンピースなど

作り方

- ①米を研ぎ、水、昆布、酒を加えて炊飯する
- ②合わせ酢の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、炊き上がったご飯に少量ずつ加えながら切るようにまぜ合わせる
- ③アボカドトマトをつくる。アボカドの皮と種をとり、ボウルに入れ潰す
- ④トマトを湯むきしてさいの目切りにし、赤タマネギをみじん切りにする
- ⑤③と④をまぜ合わせ、レモン汁、塩・コショウ、マヨネーズを加える
- ⑥型にラップを敷き、その上に酢飯を敷き詰め⑤を塗り、その上に酢飯を盛る
- ⑦全体を押してならし固め、型から抜いて切り分け、お好みのトッピングを飾りつけたらできあがり



型からご飯を抜くときは
ラップごと抜き、ラップの上から包丁で
切ると上手く切り分けられますよ



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などを伝えている

動画でつたえろけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「カナッペ風もろぶた寿司」の作り方が動画で見られます。

※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
健康と子育ての情報発信

メディアトラブルから子どもを守りましょう

スマートフォンやゲーム機などインターネットを利用できる機器の普及により、子どもが犯罪等に巻き込まれる事件が増えています。県では、スマートフォンやSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などの安全・安心な利用の啓発に取り組んでいます。



子どもを守る3つのポイント

初めてスマートフォンを持たせる時は、何のために必要なのか、どのように使うのか、親子で話し合しましょう。

名前や顔写真は掲載しない、夜9時以降は使わないなど、家庭のルールをつくりましょう。

不適切な情報や危険な出会いなどを防ぐために、フィルタリング*を利用しましょう。

*子どもにとって有害なインターネット上の情報を閲覧できなくすること

長崎県メディア安全 指導員を派遣します

子どもたちを取り巻く、スマートフォンなどのメディアの現状、危険性や対処法などをお伝えします。学校、PTA、子育てサークルなど、少人数でも派遣しますので、お気軽にご相談ください。

[派遣窓口] 長崎県青少年育成県民会議
☎095-824-7510

問合せ 県のこども未来課 ☎095-895-2684 長崎県 メディア環境改善事業 検索

Prefectural
Government
Topics
県政
トピックス

新県庁舎が始動!



長崎県庁舎落成記念式典でのテープカット

12月24日、長崎県庁舎落成記念式典を行政棟エントランスホールで開催。高田元知事や金子前知事をはじめ、本県選出国會議員や県會議議員、関係者の方々など約370名が出席して完成を祝いました。

中村知事は、「直面している多くの課題を克服するため、県民の皆さんと総力を結集して取り組むことが重要である。新県庁舎をその連携協働の拠点としたい」と述べました。

また、同日午後から25日にかけて行った県民見学会には約16,000名の方が参加し、行政棟最上階の展望室をはじめ、食堂や議場、警察本部の通信指令室や交通管制センターなどを見学しました。これにあわせ、県内各地の民俗芸能の披露や中・高生による吹奏楽の演奏などの落成記念イベント、障害者福祉施設による商品販売なども行われ、多くの人でにぎわいました。

県は1月から新県庁舎で業務を始めています。新しくなった県庁舎では、物産や文化・観光などの情報発信も行っていますので、ぜひ足をお運びください。



県民見学会では、展望テラスからの眺望などを楽しんでいただきました



県内各地の団体によるイベントが式典に華を添えました

○住所 〒850-8570 長崎市尾上町3番1号 ○開館時間 平日:7時~21時
○電話番号 095-824-1111(代表) 休日:9時~21時(2月から開館)
※執務時間は、平日9時~17時45分

問合せ 県の県庁舎建設課 ☎095-894-3161 長崎県県庁舎建設課 検索