



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

五島の郷土料理、キビナゴのいりやきを
洋風スープにアレンジ！

「キビナゴの いりやきパイ包み」

材料 (2人分)

- ◎ハクサイ 1枚 ◎ダイコン 1/6本
- ◎ニンジン 1/2本 ◎シイタケ 1枚
- ◎だし汁 400cc ◎薄口醤油 大さじ1
- ◎みりん 大さじ1 ◎酒 大さじ1
- ◎塩 少々 ◎キビナゴ(生) 10匹
- ◎三つ葉 適量 ◎卵黄 1個分
- ◎パイシート(市販のもの) 1~2枚

作り方

- ①ハクサイ、ダイコン、ニンジン、シイタケを1cmの角切りにする
- ②鍋にだし汁、薄口醤油、みりん、酒、塩を入れ煮立てる
- ③②に①の具材を加え煮る
- ④野菜に火が通ったら耐熱容器に注ぎ、熱が冷めたらキビナゴと三つ葉を加える
- ⑤容器のふちに刷毛で卵黄を塗りパイシートをかぶせる
- ⑥パイシートの上にも卵黄を塗り、200度のオーブンで、パイがきつね色になるまで40分程度焼いたら出来上がり



垂み画でつたえるけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「キビナゴのいりやきパイ包み」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



キビナゴは頭も内臓もそのままでおしく食べられます

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

健康と子育ての情報発信

悩みを抱えている人の
サポートサイト
「みんなの情報交差点
『カチッ!』」



悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(自殺、うつ病、借金など)とその対応についての情報を提供しています。



みんなの情報交差点 カチッ!

検索

“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ることから、県では、悩みを抱えている人のサポートサイト「みんなの情報交差点『カチッ!』」を開設するなどの自殺対策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、相談されたら話を聴いてあげることが大切です。普段から家庭の中でいろいろな話をしましょう。

若者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

- 話を聴いてください
- その人の感情を理解し、受け止めてください

【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

自殺対策 長崎県

検索