

「イカと季節野菜の トマトパスタ フリット添え」

フリットとは揚げ物のこと！



今月の長崎県産食材は…
「ケンサキイカ」

材料(2人分)

- イカ…1杯 ●ズッキーニ…1/2本 ●スナッパエンドウ…6本
- ニンニク…1片 ●ミニトマト…6個 ●片栗粉…適量
- オリーブオイル…大さじ3〜4 ●塩・コショウ…適量 ●パスタ…200g
- 仕上げのハーブ塩(タイムやバジルなどをみじん切りにして塩と混ぜる)

【トマトソース材料】 ●カットトマト缶…1/3 ●塩…小さじ1/3

作り方

- ①イカは内臓を取り除き胴体を輪切りにし、足はぶつ切りにする
- ②ズッキーニは3〜4cmの棒状に切り、スナッパエンドウは筋を取ってゆで、ニンニクはスライスし、ミニトマトはヘタを取る
- ③イカの半量に片栗粉をまぶして170〜180度のオリーブオイル(分量外)で揚げ、フリットをつくる
- ④フライパンにオリーブオイルとニンニク、ズッキーニを入れて火にかけ、塩・コショウをして炒める
- ⑤④に残りのイカとスナッパエンドウ、ミニトマトを入れてさっと炒め、トマトソースの材料を入れる
- ⑥⑤に固めにゆでたパスタとゆで汁80ccを入れて、全体を絡ませる
- ⑦塩で味を調え皿に盛り、フリットをのせて、お好みで軽くハーブ塩を振ったら出来上がり



イカは新鮮なものを使い、火を通しすぎないのがおいしくいただくポイントです

作ってくれたのは…
料理家 濱口 智子 先生

長崎市内で料理教室を主宰。県産食材をいかした和洋中伊の家庭料理やテーブルコーディネイトが好評。



カズオ・イングロ氏 名誉県民に



写真提供:早川書房 早川浩

…… プロフィール ……

昭和29年長崎市生まれ。5歳まで同市で過ごした後、英国に移住。代表作は「日の名残り」、「わたしを離さないで」など。

昨年12月にノーベル文学賞を受賞した長崎市出身の英国人作家、カズオ・イングロ氏に、長崎県名誉県民の称号を贈呈することを決定しました。

イングロ氏は、ノーベル賞受賞後に長崎に対する特別な思いを語るなど、長崎が自身の原点であるとの思いを持ち続け、今もなお本県を大切に思いながら世界的に活躍されています。

県ではこれまで、彫刻家の故 北村 西望氏と故 富永 直樹氏、生物学者でノーベル化学賞受賞者の下村 脩氏、日本画家の故 松尾 敏男氏の4名に名誉県民の称号を贈呈しており、カズオ・イングロ氏で5人目となります。

問合せ 県の秘書課 ☎095-895-2015

「ながさき子育て応援の店」で 「ココロンパスポート」をご利用ください！

県内に約800店舗ある「ながさき子育て応援の店」で「ココロンパスポート」を提示すると便利でお得なサービスを受けられます。(対象は就学前のお子さんがあるご家庭)

すまいるサービス(子育て家庭にやさしいサービス)	➡ ミルクのお湯提供、授乳室の利用など
とくとくサービス(子育て家庭にお得なサービス)	➡ 割引、ワンドリンクサービスなど

- 「ココロンパスポート」はスマートフォンでダウンロードできます。(カードタイプも発行可能)
- 「ながさき子育て応援の店」の場所やサービス内容、条件などは、県のホームページ「ながさき子育て応援ネット(ココロンネット)」やスマートフォンアプリ「ココロンアプリ」で検索できます。

※旧デザインのパスポートも使えます。
※「ながさき子育て応援の店」は随時募集中です。

このステッカーが
目印です！



問合せ

【子育て応援の店について】 県のこども未来課
【パスポートの発行について】 長崎県青少年育成県民会議

☎095-895-2683
☎095-824-7510

ココロンネット

検索

長崎県の「今」を伝える 県政番組「こちら県庁広報2課」 毎週放送中！



県の取組を「広報2課」のメンバーが取材し、わかりやすくお伝えします。

ながさき こちら県庁 広報2課

NBC 土曜日21時54分～
(再) 日曜日25時50分～(奇数週)
26時20分～(偶数週)
(再) 金曜日18時55分～
NCC 月曜日20時55分～
NIB 火曜日21時55分～
KTN 水曜日21時54分～

※番組の編成上、変更となる場合があります。
(字幕放送対応)

問合せ 県の広報課 ☎095-895-2023

もう一度見たい方は

よかテレ 検索