

ながさき
レシピ

ヒラマサの揚げ焼き ピリ辛ソースがけ



今月の長崎県産食材は…
「ヒラマサ」

材料(2人分)

- ヒラマサ…80g×2切れ ●塩…少々 ●酒…少々
- 片栗粉…大さじ1~2 ●ピーマン…2~3個 ●ナス…1/2本
- サラダ油…適量

【ピリ辛ソース】

- 黒酢…大さじ2 ●濃口醤油…小さじ2 ●酒…大さじ1
- 生姜汁…小さじ1 ●はちみつ…小さじ1 ●^{とうばんじゆ}豆板醤…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1/2 ●唐辛子…2本

作り方

- 1 ヒラマサに塩と酒をふる。5分ほどたったら、軽く水気を取り、片栗粉をまぶす
 - 2 ピーマンに切り込みを縦に2本入れる
 - 3 ナスは食べやすい大きさに切り、全体に薄くサラダ油を塗っておく
 - 4 小鍋にピリ辛ソースの材料をすべて入れ、とろみがつくまで温めながら混ぜる
 - 5 フライパンにサラダ油を引き、ピーマンを入れ、ふたをして弱火で7~8分炒める。サラダ油を足して、ナスを皮目から入れて、両面を2分ずつ炒める
 - 6 ヒラマサは片面2分ずつ揚げ焼きにする。全てを皿に盛り付け、ピリ辛ソースをかける
- ※ピリ辛ソースの辛みを強くしたい時は、唐辛子1本をハサミで輪切りにして、豆板醤と一緒に炒めてから、他のソースの材料を入れる



ナスは皮に飾り包丁、内側に切り込みを入れると見た目や食感が良くなります。

作ってくれたのは…
料理家 ^{はまぐら ともこ} 濱口 智子 先生

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



県政
トピックス



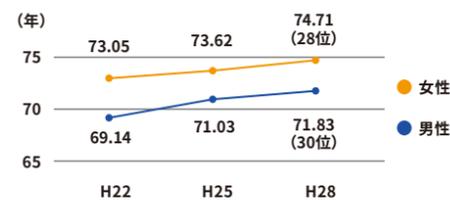
健康づくりの事例(県庁での取組の様子)

長崎県では、全国を上回るスピードで高齢化が進んでいます。人生100年時代を迎えようとする中、誰もが生涯を通じて健康で活躍できる地域社会づくりを進めていくことが重要です。

健康寿命の状況

長崎県の健康寿命は、年々延びていますが、全国平均(男性72.14年、女性74.79年)を下回っています。

※健康寿命:日常生活に制限のない期間



健康長寿を実現するためには、県民一人一人の実践が必要です。生活習慣改善への意識を高め、健康的な生活を送りましょう。

生活習慣の状況

県民の生活習慣に関するデータは、代表的な指標である「1日あたりの歩数」や「野菜摂取量」など、全国平均や県の目標に届いていないものがほとんどです。日頃の生活習慣を見直しましょう。

健康づくりのための アドバイス!

- ☑ 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう!
- ☑ 日頃から歩くことを心がけたり、スポーツを行うなど、運動不足を解消しましょう!
- ☑ 特定健診や健康診断を必ず受診し、病気を未然に防ぎましょう!

健康長寿日本一の
長崎県づくりを進めています

健康と子育ての
情報発信
すくすく
いきいき

あなたと家族のために
特定健診を受けましょう!

1年に1回、特定健診を受けましょう。
生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

9月は
特定健診の
強化月間

特定健診とは

対象:40歳~74歳

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病(糖尿病や脳血管疾患など)の発症・重症化予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診(身体計測や血圧測定、血液検査など)を行います。

特定保健指導とは

特定健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高く、食生活などの改善によって発症の予防が期待できる方には、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。



未受診の方へ

加入している医療保険者(自営業の方は市町、被雇用者の方(被扶養者含む)は勤務先)へお問い合わせください。県の国保・健康増進課のホームページに特定健診・特定保健指導に関する情報を掲載しています。

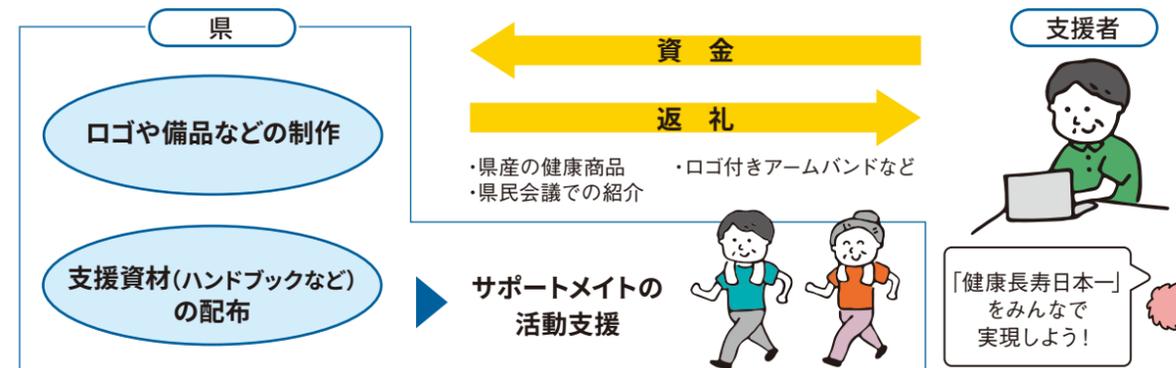
問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2492

長崎県国保・健康増進課 検索

クラウドファンディングによる健康づくりにご協力ください

健康づくりの実践を継続するためには、地域や職場などの仲間と声を掛け合いながら取り組むことが効果的です。県では、グループで健康づくりを実践する「サポートメイト」を支援するために、必要な資金をクラウドファンディングで募集しますので、皆さまのご協力をお願いします。
※クラウドファンディング:インターネットを通じて多数の方から資金を集める仕組み

クラウドファンディングを活用した支援のイメージ



「健康長寿日本一」
をみんな
実現しよう!



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495

長崎県国保・健康増進課 検索