



今月の長崎県産食材は・・・
「長崎和牛」

材料(2人分)

- 長崎和牛薄切り … 160g ●塩・コショウ … 少々
- ブルーチーズ … 20g
- 小麦粉 … 大さじ2 ●溶き卵 … 1/2個 ●パン粉 … 大さじ5
- マッシュルーム … 3個 ●パセリ … 1枝 ●ニンニク … 1/2個
- オリーブオイル … 大さじ2 ●ジャガイモ … (大)1個
- 生クリーム … 大さじ3 ●揚げ油 … 適量 ●サラダ菜 … 少々

作り方

- 1 牛肉を2つに分けて広げて、塩・コショウをし、2つに分けたブルーチーズに巻きつける
- 2 ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付ける
- 3 マッシュポテトを作る。ジャガイモは皮をむき適当な大きさに切って塩を入れた熱湯でゆで、柔らかくなったらマッシャーなどで潰して、茹で汁100ccと生クリームを入れて、塩・コショウで味を調える
- 4 マッシュルームをスライスして、みじん切りにしたパセリ、ニンニクと一緒にオリーブオイルでさっと炒め、塩・コショウをして、マッシュポテトの上にのせる
- 5 ②のカツを約175度の油で6~7分、色よく揚げる
- 6 皿にサラダ菜も一緒に盛り付けて出来上がり



薄切りのお肉を重ねることで、肉の甘みが閉じ込められ、柔らかくジューシーで、贅沢な一品に仕上がります。

写真は1人分

作ってくれたのは・・・
はまぐち ともこ
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。



11月は児童虐待防止推進月間です！

児童虐待の相談件数は全国的に年々増加しており、子どもの生命が奪われる重大な事件が後を絶たないなど、深刻な社会問題となっています。周りの大人が子どもの心の叫びに気づいて、子どもの声を相談窓口(お近くの児童相談所など)に届けてください。



児童相談所全国共通ダイヤル

いち はや く
1 8 9

「189(いちはやく)」にかけるとお近くの児童相談所につながります。「虐待かも?」と思った時や子育てに悩んだ時には、すぐにお電話ください。24時間対応しています。

こんなときはすぐにお電話ください。

連絡は匿名で行うこともできます。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも…

子育てに悩んでつい子どもに当たってしまう…

近くに子育てに悩んでいる人がいる…

1 8 9
にお電話

お近くの児童相談所

専門職員が対応します



県では、平成26年に開催した長崎がんばらば国体や長崎がんばらば大会で得た経験や整備した施設を活用しながら、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の事前キャンプの誘致を推進しています。

事前キャンプとは

各国の選手団がコンディションの調整や時差の解消、気候への順応など、さまざまな目的で大会直前に行うもの。事前キャンプを受け入れることによって、国際交流の活性化や地域のにぎわい創出などの効果が期待されます。



ポルトガル競泳ナショナルチームの皆さん

9月16日には、ポルトガル水泳連盟のシルヴァ会長と中村知事、田上長崎市長の3者で東京オリンピックに向けた事前キャンプやトレーニングキャンプの実施に関する基本合意書に調印しました。

この合意書には、事前キャンプやトレーニングキャンプを長崎市で受け入れるとともに、スポーツ以外の多様な分野においてもさらに関係を発展させていくことなどが盛り込まれています。

調印式では、シルヴァ会長は「おもてなしに心から感謝します。長崎でのキャンプが東京オリンピックでのメダル獲得につながるよう頑張ります」と述べ、知事は「選手の皆さんが快適なキャンプを実施できるよう長崎市と力を合わせて全力でサポートさせていただく」と応えました。

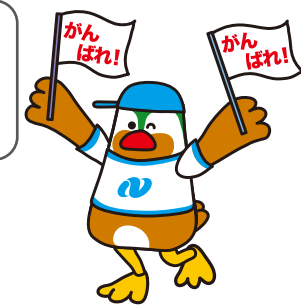


左から中村知事、シルヴァ会長、田上市長

県内ではポルトガルのほかにも、スペインやフィリピン、ベトナムなどからさまざまな競技の事前キャンプを受け入れる計画があり、今後、選手たちとの交流事業などの内容が決定される予定です。

内容については、「長崎県スポーツコミッション」のFacebookやInstagramで随時ご紹介していきますのでぜひご覧ください。

世界のアスリートたちとの交流が楽しみばい！



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の事前キャンプの誘致を進めています！