



カキの包み焼きバターみそがけ

写真は1人分



今月の長崎県産食材は・・・
「カキ」

材料(2人分)

- カキ … 200g ●大根おろし … 大さじ2 ●塩 … 少々
 - 白菜 … 1枚 ●白葱 … 1/4本 ●舞茸 … 50g ●しめじ … 1/4本
 - ブロッコリー … 50g ●昆布 … 3cm角を2枚 ●酒 … 大さじ2
 - 三つ葉 … 3本 ●柚子 … お好みで
- 【バターみそ(作りやすい分量)】
- 白みそ … 100g ●砂糖 … 15g ●卵黄 … 1個 ●酒 … 大さじ2
 - みりん … 大さじ2 ●バター … 20g
- * クッキングシート … 30cm×30cm、2枚

作り方

- ① カキはボウルに入れて大根おろしと塩を加え、指先で優しくきれいに洗い、水で流す
- ② 白菜はそぎ切りに、白葱はスライスする。舞茸としめじは石づき部分を取って、軽くほぐす
- ③ ブロッコリーは塩を入れた熱湯で3~4分ゆで、小房に分ける
- ④ バターみそを作る。すべての材料を小鍋に入れて弱火にかけて5分ほど混ぜる
- ⑤ クッキングシートを広げ、昆布、白菜、白葱、キノコ類、ブロッコリーをのせたら塩を振り、上にカキをのせて酒を振り、シートを閉じる
- ⑥ ⑤をフライパンにのせ、水150ccを入れてふたをし、中火で7~8分蒸し焼きにする。(※加熱し過ぎないのがおいしく作るコツ)
- ⑦ 蒸し上がったからお皿にのせて紙を開け、バターみそをかけ、三つ葉をのせ、お好みで柚子の皮をすりおろす



「海のミルク」とも呼ばれ、栄養価の高いカキ。うま味を季節の野菜と一緒に包んで封じ込めます

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。



「はたちの献血」キャンペーン

～始めよう献血 君の勇気が命を救う～

冬は献血者が減少する時期です。
成人式を迎える「はたち」の若者を対象に、1月から2月まで「はたちの献血」キャンペーンを行います。



満16歳から
献血できますよ！

必要な血液はどれくらい？

全国で1日約3,000人が輸血を必要としています。献血された血液(血液製剤)には有効期限があるため、継続的なご協力をお願いします。

献血を支えるには若者の協力が不可欠！

この10年間で10~30代の献血者が約3割減少しています。新成人の皆さん、輸血を必要とする方々を支えるため、大人の仲間入りを機に「献血」を始めませんか。

ここで献血ができます /

献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)

☎ 095-824-3332

献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)

☎ 0956-25-2440

受付はいつでも10時~12時、13時~17時30分

献血バス

キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に各地を巡回します。

☎ 095-843-3331

長崎県赤十字血液センター

検索

問合せ 県の薬務行政室 ☎095-895-2469

長崎県薬務行政室 検索