

ながさき レシピ

キビナゴのポルペッティ・トマト煮

* ポルペッティ…イタリア風肉団子



今月の長崎県産食材は…
「キビナゴ」



骨も丸ごと潰して食べるので、
カルシウムや鉄分を
しっかり取れますよ。

作ってくれたのは…
はまぐら どもこ
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
ィネットが好評。



材料(2人分)

- キビナゴ … 150g
- 塩 … 少々
- ジャガイモ … 200g
- 小麦粉 … 30g
- オリーブオイル … 適量

【トマトソース】

- タマネギ … 1/2個
- トマト水煮缶(カットタイプ) … 1缶
- ローリエ … 2~3枚
- 塩 … 小さじ1
- ホウレンソウ … 80g
- オリーブオイル … 適量

作り方

- 1 キビナゴの頭とお腹と尻尾を外して、塩少々を振り、5分ほど置く。さっと洗い、キッチンペーパーなどで水気を取り、フードプロセッサーで細かくする(もしくは包丁でミンチ状になるまでたたく)。塩を入れ、よく混ぜる
- 2 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て潰す。小麦粉と①を加え、均一になるようにしっかりこねる
- 3 12個に丸めて、温めたフライパンにオリーブオイルを敷き、表面を焼く
- 4 トマトソース用のタマネギをみじん切りにして、オリーブオイルでしんなりするまで炒める。トマト水煮とローリエ、塩を入れ、3~4分火を入れたら、3~4cmの長さに切ったホウレンソウを入れる
- 5 全体がなじんだら、③を入れ、軽く煮て、出来上がり

県政 トピックス

平成30年度ながさき農林業大賞の 表彰式を開催しました!



中村知事から表彰状を受け取る花房牧場の綾部寿雄代表理事

昨年11月17日、平成30年度ながさき農林業大賞表彰式を開催しました(ながさき水産業大賞表彰式と同時開催)。

「ながさき農林業大賞」は、地域の特性を生かした先進的な農林業を展開し、成果を上げている農林業者などを表彰し、その功績を広く県民の皆さんにお知らせするものです。13回目となる今年度は、農林水産大臣賞および県知事賞を受賞した畜産農家・農事組合法人 花房牧場(南島原市)をはじめ、知事賞10点、運営委員長賞11点、特別賞1点の合計23点が表彰されました。

今後、県民の皆さんに本県の農林業の元気な姿を知っていただくために、選りすぐりの生産品を販売するトップファーマーフェアの開催などを通じて、受賞者の取組みを紹介していきます。

問合せ 県の農政課 ☎095-894-2919 [ながさき農林業大賞](#) [検索](#)



お子さんの急な病気やケガなどで心配な時は、 小児救急電話相談「#8000」へ

夜間や休日、経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について電話で相談に応じます。



- 電話番号 … 「#8000」(携帯電話からも可能) つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住まいの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間 … 毎日18時~翌朝8時 ※日曜・祝日は24時間対応
- 対象者 … 15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料 … 無料(通話料のみ)
- 相談内容 … 子どもの急な病気(発熱、頭痛、おう吐など)、ケガなどへの応急処置や受診の必要性など(ただし、病気の診断は行いません)

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461 [長崎県小児救急電話相談](#) [検索](#)

「その場にながら移住先探し!」VR動画を初公開!



VR動画を視聴した来場者からは、「写真で見るよりも現地にいるような実感が湧いた」と好評でした。

県では1ターンを希望される方向けに、県内の暮らしや文化を体験していただくためのVR*動画を制作し、昨年12月2日に福岡市で開催された「ながさき暮らし相談会」で初公開しました。動画の内容は、県内各地へ1ターンされた方のお気に入りの場所、町の風景、自宅の様子などを撮影したものとなっています。専用の機器を装着することで全方位を見渡せる6種類のVR動画が、県外で開催される移住相談会や東京の移住相談窓口で視聴可能です。実際に本県へ足を運ぶ前に現地の様子を体感でき、生活の魅力を伝えることができるツールとして活用していきます。

バーチャルリアリティ ※Virtual Realityの略で、仮想現実と訳される。コンピューターの中に作られた仮想的な世界を、現実のように体験させる技術

問合せ 県の地域づくり推進課 ☎095-895-2241 [地域づくり推進課](#) [検索](#)