

ながさき レシピ

アオサのかき揚げ丼



今月の長崎県産食材は…
「アオサ」

材料(2人分)

- アオサ…40g ●ゴボウ…20g ●タマネギ…40g
- エビ(むき身)…40g ●小麦粉…大さじ2 ●ご飯…茶碗2杯分

【衣】

A [卵1/2個+冷水…100cc] ※溶いた卵を計量カップに入れ、全体が100ccになるように冷水を足す

B [小麦粉…50g、片栗粉…大さじ1/2]

【天つゆ】

- 水…200cc ●濃口醤油…50cc ●みりん…50cc
- 昆布(5cm角)…1枚 ●カツオ節…5g

作り方

- 1 アオサはさっと洗ってザルに上げ、しっかり絞って水気を切る
- 2 ゴボウは短めのささがきにして水にさらした後、水気を切る
- 3 タマネギはスライスする。エビは適当な大きさに切る
- 4 ①②③を合わせ、小麦粉を振り、箸でよく混ぜ、4つに分ける
- 5 AにBを入れてさっくり混ぜて衣を作る
- 6 油を170度に温める。お玉に④をのせ、⑤の衣をかけてひとかたまりにして、はしで支えながら、油の中へ落とし、2~3分かけてパリッと揚げる
- 7 丼によそったご飯にアオサのかき揚げをのせ、上から天つゆをたっぷりかける
* 天つゆ…材料すべてを小鍋に入れて一煮立ちさせ、しばらくしてからこす



大人数分を作る時も、1人分ずつ小さなかたまりを作って揚げるのがポイント!

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ートが好評。



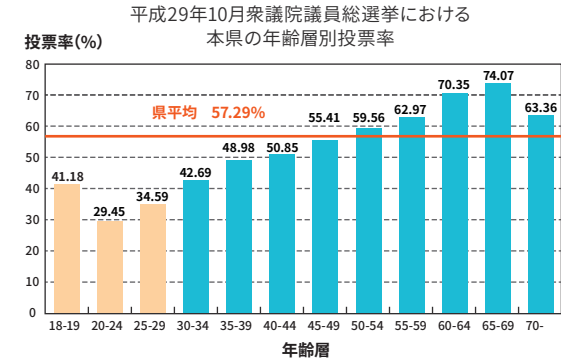
若者の投票率の向上が課題

選挙は、身近な地域や社会の将来を考え、自分たちの手で未来をつくっていく上でとても大切な手続きです。しかし、平成29年10月に行われた衆議院議員総選挙では、特に10代から20代の投票率が全体の平均を大きく下回る結果となり、若者の投票率の向上が課題となっています。

そこで、若者自身の手で政治参加や投票参加を促進するため、「明るい選挙推進サポーター」がさまざまな活動を行っています。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん



明るい選挙推進サポーター事業とは?

明るい選挙推進サポーターは、県内の大学生などによるボランティアです。若者向けの選挙啓発方法を考えたり、県が実施する取り組みに参加したりと、一年を通して活動しています。今回は、その活動の一部を紹介します。

考える!



【ミーティング】

サポーターが集まり、若者の政治に対する関心が低い理由を考えます。どうすれば若者が投票に参加するか、大学生や社会人などの立場から分析し、意見交換や発表を行うなどして、理解を深めています。



ミーティングの様子

動く!



【街頭啓発】

県が行う啓発事業に参加し、直接有権者へ投票参加を呼びかけます。また、選挙が行われる時以外でも、若者の投票率向上のため大学構内での広報活動を行っています。



浜の町アーケード(長崎市)での街頭啓発

育てる!



【模擬選挙】

小・中・高等学校において、実際の選挙に用いる投票箱などを使って投票を体験してもらい、選挙について楽しみながら学んでもらう「模擬選挙」の運営をサポートします。将来の有権者を育てるため、分かりやすく選挙の大切さを呼びかけています。



時津北小学校での模擬選挙

県政 トピックス

若者が主体となって
若者の投票率向上のための活動を行っています

今年4月には統一地方選挙、夏には参議院議員通常選挙が行われる予定です。皆さん、必ず投票に行きましょう!



サポーター 浅川 裕行さん

サポーターは県の選挙管理委員会にて募集しています。興味のある方はご連絡ください。



「その命 大事に想う ひとがいる」 3月は自殺対策強化月間です!

県内の自殺者数は、平成15年以降減少傾向にあります。若年層では横ばい傾向にあることから、県では、相談窓口を開設するなどの自殺対策に取り組んでいます。心が苦しくなった時は、信頼できる人に相談することが大切です。普段から家庭の中でいろいろな話をしましょう。

～若者への大切なメッセージ～

今、苦しいと感じているあなたへ

- 人には、誰にでも、心が苦しい時があります
- 心が苦しい時は、誰かに相談しましょう
- どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません

今、苦しいと感じている人が 周りにいるあなたへ

- 話を聴いてください
- その人の感情を理解し、受け止めてください

～悩みを抱えている人のサポートサイト～

みんなの情報交差点
カチッ!



悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(自殺、うつ病、借金など)とその対応についての情報を提供しています。



みんなの情報交差点カチッ! 検索