



長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

## ながさきレシピ

長崎市の特産品であるハモを使ったフランス料理

## 「ハモと夏野菜のテリーヌ仕立て」



### 材料 (4人分)

- ◎ハモ(骨切りした切り身) 200g ◎エビ 10尾
- ◎インゲン 12本 ◎キャベツ 2~3枚 ◎オクラ 8本
- ◎ミニトマト 10個 ◎ブイヨン 200cc
- ◎ゼラチン 10g ◎塩 少々 ◎酢 少々

### 作り方

- ①ハモを2cm程度に切る
- ②沸騰した湯に塩と酢を入れてから①を10秒通し、すばやく氷水につけて冷やす
- ③エビ、インゲン、キャベツ、オクラを塩ゆでしたあと水気を切っておく
- ④ブイヨンボールに入れゼラチンを混ぜる
- ⑤パウンドケーキの型にキャベツを敷き、キャベツ以外の②と③をバランス良く並べ、④を流し込む
- ⑥キャベツでくるむようにして、上から重しを乗せ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑦⑥が固まったら型から取り出し、切り分ける

### 【今月の食材】

## ハモ

長崎市で多く水揚げされるハモは、栄養価が高く、特に皮膚の老化を防ぐコンドロイチンが豊富で、美容と健康に良いとされています。



ハモの骨切りは難しいので、処理済みのものを買うと便利です

作ってくれたのは  
料理人 **坂本 洋一** さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている。



福祉・医療・子育ての情報発信

## 「ヘルプマーク」をご存じですか？

「ヘルプマーク」は義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方などが、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせるためのマークです。

### ヘルプマーク



- ストラップでかばんなどに取り付けて使用します。
- ヘルプマークを着用した方を見つけた時は、電車やバスの席を譲る、困っていたら声を掛けるなど、思いやりのある行動をお願いします。

### ヘルプカード



- 氏名や必要とする支援内容などを記載し、支援を求めたい時に提示します。
- このカードを提示されたら、記載内容(病院への連絡など)に沿って支援をお願いします。

【配布場所】 県の保健所、障害福祉課、こども・女性・障害者支援センター、各市町の障害福祉窓口など

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2453 **長崎県 ヘルプマーク** 検索



県では、若者が県内で就職し、いきいきと働けるよう、県内企業の情報の発信や地域の産業を支える人材育成・確保に取り組んでいます。

その一環として、6月27日、長崎県立総合体育館において、今年度初となる「合同企業面談会」を開催しました。この面談会は、来年3月の大学等卒業予定者や既卒者、その保護者などを対象に、県内企業とのマッチングを行うため実施したものです。約60社のブースの出展があったほか、就職相談コーナーや面接に役立つ印象アップ講座なども開催され、会場は多くの参加者で賑わいました。

8月には、県内最大級となる「長崎県合同企業面談会」を長崎市と佐世保市で開催します。さまざまな業界・職種が一堂に会し、複数の企業の担当者から直接話を聞くことができる絶好の機会です。U・Iターン希望者や求職者・在職者も参加できますので、県外にお住まいのご家族やご友人にもぜひお知らせください。

### ■長崎会場

と き/8月16日(金)13時~16時  
と ころ/長崎県立総合体育館(長崎市油木町)

### ■佐世保会場

と き/8月9日(金)13時~15時30分  
と ころ/佐世保市体育文化館(佐世保市光月町)

## 県内就職を支援するその他の取り組み

### ◆「Nなび」で県内企業情報を手に入れよう!

ながさき県内就職応援サイト「Nなび」では県内の企業・求人情報を多数掲載しています。登録企業数は2,000社、登録利用者は6,000人以上と急増中です。



### ◆「つながるナガサキ」でふるさと長崎をもっと知ろう!

「つながるナガサキ」(Twitter・Instagram)では、長崎県の旬な情報や魅力的な話題をお届けしています。皆さん、ぜひフォローしてください。



Twitter

Instagram

### ◆県外に進学した学生の就職相談を受け付けます!

専任の就職支援員(キャリアコーディネーター)が、県内企業の情報提供や就職に関する相談などに個別に対応します。首都圏や福岡県内の大学で出張相談も行っています。お気軽にご相談ください。

就職相談受付メールアドレス  
n.syukatu@pref.nagasaki.lg.jp



問合せ 県の若者定着課 ☎095-895-2732 **長崎県若者定着課** 検索