



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

五島市の特産品であるタチウオを使った中華風ムニエル

ながさきレシピ 「タチウオの野菜ときのこたっぷりあんかけ」



- 材料** (2人分)
- ◎タチウオ切り身 200g ◎塩・コショウ 少々
 - ◎小麦粉 適量 ◎バター 適量 ◎シイタケ 1枚
 - ◎シメジ 1/4パック ◎タマネギ 1/6個
 - ◎レンコン 4切れ ◎ナス 1/4個 ◎ピーマン 1/2個
 - ◎パプリカ 1/4個 ◎サラダ油 適量 ◎片栗粉 適量
- 【合わせ調味料】**
- ◎鶏がらスープ 100cc ◎砂糖 大さじ4 ◎醤油 大さじ4
 - ◎酒 大さじ2 ◎酢 大さじ2 ◎ごま油 大さじ2
 - ◎豆板醤 小さじ1

- つくり方**
- ①塩コショウをしたタチウオに小麦粉をまぶし、フライパンにバターを溶かして焼き、皿に上げておく
 - ②シイタケは6等分に切り、シメジは石突きを取りほぐしておく
 - ③タマネギ、レンコン、ナス、ピーマン、パプリカを適当な大きさに切る
 - ④ボウルに合わせ調味料の材料を全て入れて混ぜる
 - ⑤鍋にサラダ油を入れ②③を炒めてから④を加え、軽く煮込む
 - ⑥水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付ける
 - ⑦①に⑥をかけてできあがり

【今月の食材】 タチウオ

五島市特産のタチウオは、くせがなく良質な白身魚として人気があります。ちくわやかまぼこの原料としても使われます。



タチウオはこんがり焼き色が付くまで焼くのがコツですよ

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。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

特定健診を受けましょう！

あなたと家族のために、1年に1回、特定健診を受けましょう。生活習慣の改善が必要な方は、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導を利用しましょう。

9月は
特定健診受診
強化月間です

特定健診とは

対象：40～74歳

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病(糖尿病や脳血管疾患など)の発症・重症化予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診(身体計測や血液検査など)を行います。

未受診の方へ

特定健診は、費用の一部負担または無料で受診できます。加入している医療保険者(①自営業の方は市町、②被雇用者の方(被扶養者含む)は勤務先)へお問い合わせください。



ワンポイントメモ
生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによる内臓脂肪型肥満から引き起こされる病気です。バランスの取れた食生活や適度な運動を実践し、予防しましょう。

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2492 長崎県国保・健康増進課 検索



長崎県地域文化章授与式を開催

県では、県内において地道な文化活動を続け、地域文化の向上と発展に貢献している方々の功績を広くお知らせするため、長崎県地域文化章を設けています。

34回目となる今回は1個人2団体を顕彰し、6月7日に授与式を開催しました。長年にわたり音楽文化の振興を牽引し中国・廈門市との文化交流などにも尽力した樋渡憲三さん(佐世保市)、ふるさと教育を実施し地域文化や歴史を次世代へ継承する活動に取り組んでいる「もやいの会 佐須奈」(対馬市)、郷土食の小浜ちゃんぽんを通じた観光振興など地域活性化に貢献している「小浜ちゃんぽん愛好会」(雲仙市)に対し、中村知事が盾と副賞を手渡しました。

今後も県では、地域に息づく歴史や文化を大切に引き継ぐとともに、新しい地域文化を創造し、潤いのある個性豊かな郷土づくりを目指します。

34回 長崎県地域文化章授与



ふるさとの歴史や文化にちなんだ手作りかるたを楽しむ子どもたち(もやいの会 佐須奈)

問合せ 県の文化振興課 ☎095-895-2764

長崎県食育推進活動表彰式を開催

県では、食に関する正しい知識を学び、健全な食生活を身に付ける「食育」を推進しており、その一環として、模範的で社会貢献度の高い活動を行っている方々を表彰しています。

13回目となる今年度は、7月23日に表彰式を開催。生ごみを活用した野菜づくりの技術確立し、地産地消や環境保全活動を通して食育の推進に貢献した「特定非営利活動法人 大地といのちの会」など1個人4団体に対し、上田副知事が表彰状と副賞を手渡しました。

今後も県では、食育の推進によって県民の皆さんの体と心の健康を増進し、いくつになっても健康で活躍できる社会の実現を目指します。



生ごみを堆肥として利用した畑づくり体験((特)大地といのちの会)

【受賞者】

- 【個人】益子美沙子さん(長崎市)
- 【団体】(特)大地といのちの会(佐世保市)
- 魚のまち長崎応援女子会(長崎市)
- 新松浦漁業協同組合女性部(松浦市)
- 原味噌本店(波佐見町)

表彰者の活動内容はホームページでチェックしてね！



食育キャラクター びわ太郎

問合せ 県の食品安全・消費生活課 ☎095-895-2366 長崎県 食育 検索