

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

島原のブロッコリーと豆乳を使ったヘルシーなスープ

## 「ブロッコリーの豆乳スープ」



### 材料 (4人分)

- ◎ブロッコリー 1株(200g程度) ◎タマネギ 1/2個
- ◎バター 30g ◎ブイヨンスープ 200cc
- ◎豆乳 200cc ◎塩・コショウ 少々
- [トッピング] (お好みで)  
牛乳、ブロッコリー、オリーブオイル、黒コショウなど

### 作り方

- ①タマネギをスライスし、バターを入れた鍋でしんなりするまで炒める
- ②①に適当な大きさに切ったブロッコリーを加え、焦がさないように炒める
- ③②にブイヨンスープを加え、5～8分ほど加熱する
- ④③をミキサーにかけた後、裏ごしする
- ⑤④を再び鍋に戻し、豆乳を加えて加熱する
- ⑥塩、コショウで味を調える
- ⑦器に注ぎ、温めて泡立てた牛乳や、ゆでたブロッコリー、オリーブオイル、黒コショウなどをトッピングしたらできあがり

### 【今月の食材】

## ブロッコリー

ブロッコリーは野菜の中でも特にビタミンCが豊富なことで人気があります。さらにカロチンや鉄分も多く含んでおり、貧血予防に効果があります。



炒める時に材料を焦がさないように注意しましょう

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。



# 「長崎しまの芸術祭2019」を 楽しもう！

「しま」を中心に文化や芸術を通してさまざまな交流を図る「長崎しまの芸術祭2019」を開催中です。年間を通じて、参加型アートや音楽など多彩なプログラムを県内各地で楽しむことができます。

東京藝術大学との共催で実施する「五島プロジェクト『島の記憶』」は、その一つです。同大学の学生が五島列島の自然と歴史に触れ、「樁」のイメージを取り込んだ巨大な作品を制作。8月6日～18日に県庁エントランスホールの空間を生かして展示された作品に多くの来庁者が足を止め、見入っていました。

「長崎しまの芸術祭2019」では、来年3月まで各地域で多彩なプログラムを予定しています。皆さんもぜひ、長崎の美しさに触れる芸術の旅へ出掛けてみませんか。



## ～今後予定されている主なイベント～

**そらあみ-奈留島-** [無料]  
～アーティスト・イン・アイランド  
@奈留～

参加者と共に編んだ漁網を空に掲げ、網の目を通して土地の風景を捉え直すアートプロジェクトです。



そらあみ(島巡り) 瀬戸内国際芸術祭 2016  
Photo Yasuaki Igarashi

■とき・ところ/  
【制作】10月2日(水)～21日(月)予定 五島市奈留島内の各地区  
【展示】10月22日(火・祝)～12月上旬予定 千畳敷(五島市奈留町)

**チャーチウィーク** [無料]  
**in上五島教会コンサート**

信徒手作りのイルミネーションで輝く「しま」の教会で、一足早いクリスマスをお楽しみください。



■とき/12月10日(火)～15日(日)  
■ところ/新上五島町内の各教会

**五島ウインドオーケストラ演奏会**

東京藝術大学講師陣を迎えた吹奏楽セミナー受講生などによる演奏会です。

- とき/11月10日(日) 開場13時、開演13時30分
- ところ/福江文化会館 (五島市池田町)
- 料金/1,000円(高校生以下無料)



**ことばのかたち** [無料]

～アーティスト・イン・アイランド@杵岐～

フランス人アーティストが、杵岐に滞在し、地元の素材を使った作品を創作し、展示します。

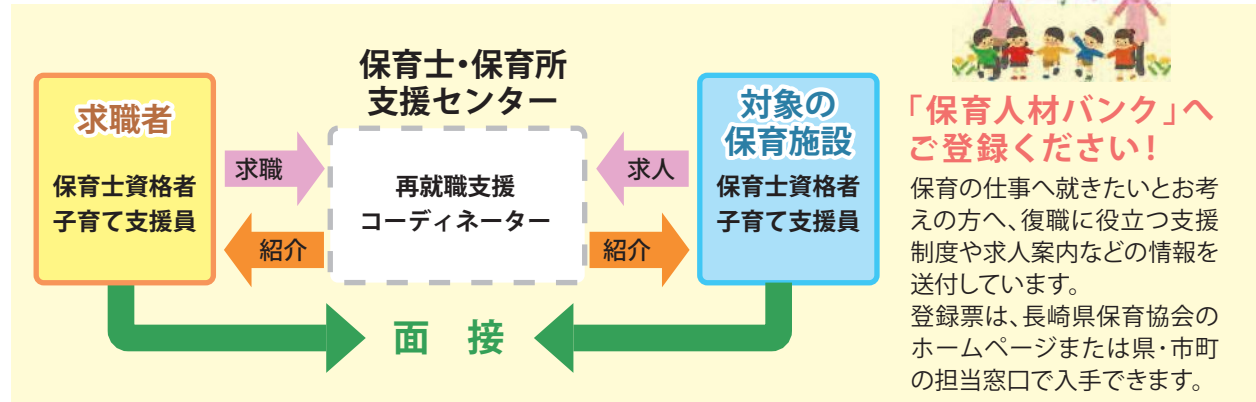


■とき/1月1日(水・祝)～16日(木)  
■ところ/杵岐市立一支国博物館 (杵岐市芦辺町) ほか



## 保育の仕事探しは「長崎県保育士・保育所支援センター」へ!

専任のコーディネーターが、保育士や子育て支援員の就職のお手伝いをしています。現在、県内の保育所などでは保育士が不足しています。復職や転職をお考えの方など、ぜひお気軽にご相談ください。



### 「保育人材バンク」へご登録ください!

保育の仕事へ就きたいとお考えの方へ、復職に役立つ支援制度や求人案内などの情報を送付しています。登録票は、長崎県保育協会のホームページまたは県・市町の担当窓口で入手できます。

問合せ 長崎県保育士・保育所支援センター(長崎県保育協会内) ☎095-894-5801 長崎県保育協会 検索

問合せ 県の文化振興課 ☎095-895-2764

長崎しまの芸術祭 検索



SNSでも情報発信中。ぜひチェックしてね!

