



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



長崎和牛を使った
秋にとっておきのメニュー



「長崎和牛の ビーフシチュー」



写真は1人分(マッシュポテト、ゆでたニンジンとブロッコリーを添えた盛り付け例)

材料 4人分

- ◎長崎和牛のバラ肉 600g ◎塩・コショウ 少々
- ◎小麦粉 適量 ◎サラダ油 少々 ◎タマネギ 1個
- ◎セロリ 40g ◎ニンジン 1/2本 ◎ニンニク 1片
- ◎赤ワイン 200cc ◎ブランデー 大さじ2
- ◎デミグラスソース 1缶 ◎ブイヨン 150cc
- ◎トマト 1個 ◎ローリエ 1枚 ◎タイム 1枝
- ◎バター 10g ◎生クリーム 適量

作り方

- ①タマネギとセロリは3cm程度、ニンジンは1cm程度、ニンニクは半分に切っておく。
- ②バラ肉を5〜6cm程度に切り、全体に塩・コショウと小麦粉をふって下味をつける。
- ③サラダ油をひいたフライパンに②を入れ、中火で全面に焼き色をつける。
- ④③に①の野菜を入れて炒め、火が通ったら赤ワインとブランデーを入れて沸騰させる。
- ⑤④を鍋に移し、デミグラスソース、ブイヨン、小さく切ったトマト、ローリエ、タイムを入れ、鍋底を焦がさないようにゆっくりと混ぜながら2時間煮込む。
- ⑥仕上げにバターと生クリームを加えたらできあがり。

【今月の食材】

長崎和牛

「長崎和牛」は、おいしさと信頼のブランドとして全国でも人気があります。やわらかな肉質と上質な霜降りが特長です。



時間のない方は、200度のオーブンで1時間ほど煮ると完成します。

作ってくれたのは
料理人 さかもと よういち 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、学校の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

「人生会議」してみませんか？

もしものときのために、自分自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有することを「人生会議」と言います。

あなたが大事にしたいこと、望む生き方について、大切な人と話してみませんか。



「もしものときにどうしたいか」は、変わっていくことがある。

どのような生き方を望むかは、一人一人異なるもので、ライフステージとともに変わっていくこともあります。

もしものときのために、自分自身が望む医療やケアを前もって考え、周囲の信頼できる人たちと繰り返し話し合うことが大切です。

「最後まで家族のそばにいたい」「トイレのことは自分でしたい」「痛みや苦しみがないようにしてほしい」など、あなたが大事にしたいことを共有してみませんか。

今、あなたができることから始めてみましょう。

詳しくはこちら→



問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434 長崎県 人生会議 検索