



長崎県の郷土料理をステキにアレンジ

ながさきレシピ
nagasaki recipe

長崎の郷土料理「浦上そばろ」を
ご飯にのせていただきます！

「浦上そばろ丼」

材料 (2人分)

【浦上そばろ】

- ◎豚肉 100g ◎ゴボウ 30g ◎ニンジン 40g ◎糸こんにゃく 20g
- ◎モヤシ 50g ◎だし汁 180cc (カツオ節でとるか市販のものでもよい)
- △◎薄口醤油 大さじ2 ◎酒 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2 ◎塩 少々
- ◎ホウレンソウ 80g ◎卵 2個 ◎ナス 1/2本 ◎ゴマ油 適量
- ◎塩 少々 ◎サラダ油 適量 ◎ご飯 2膳 ◎サニーレタス 適量
- ◎オクラ 2本 (お好みで)

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、ゴボウはそぎ切りして冷水にとる。ニンジンはせん切り、糸こんにゃくは軽くゆでてから食べやすい長さに切る
- ②鍋にサラダ油を入れて、豚肉、ゴボウ、ニンジン、糸こんにゃくの順に炒める
- ③豚肉の色が変わったらだし汁を加え、煮立ったら△を加えて味を付け、最後にモヤシを入れて軽く煮て浦上そばろを仕上げる
- ④ホウレンソウを塩ゆでて冷水にとり、水気を切って5cm幅に切ってからゴマ油と塩で味を付ける
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて卵を割り、目玉焼きをつくる
- ⑥フライパンにゴマ油を入れて2cm角に切ったナスを炒め、塩で味をととのえる
- ⑦器にご飯を盛り、浦上そばろをのせ、サニーレタス、ホウレンソウ、ナス、目玉焼きを盛り付けたら出来上がり
(お好みで、塩ゆでしたオクラを縦切りにして添えると見た目もキレイです)



重み画でつたえろけん
この画像をCOCOAR2で読み込むと「浦上そばろ丼」の作り方を動画で見られます。
※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください

豚肉は、脂身のあるバラ肉を使ってしっかりと炒めてから野菜を入れると旨味が引き立ちます

伝えてくれたのは
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



すくすいきいき
sukusuku ikiki
健康と子育ての情報発信

“受けましたか？今年の特定健診・特定保健指導”

40歳～74歳の方は、全員が特定健診の対象者です

自分の健康状態を確認するため、1年に一度、特定健診を受診しましょう。また、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

9月は
特定健診の
強化月間です



まだ受診されていない方は、加入している医療保険者(自営業の方は市町、被雇用者の方(被扶養者を含む)はお勤め先)までお問い合わせください。また、お近くにまだ受診されていない方がいる場合は、健診を受けるよう「声かけ」をお願いします。

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2492

特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診(身体計測、血圧測定、血液検査など)を行います。

本県の特定健診受診率は毎年伸びていますが、全国順位は39位で全国平均を下回っています。

特定保健指導とは

特定健診の結果から、食生活などの改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師や管理栄養士などが生活習慣の改善をサポートします。

「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」 世界文化遺産国内推薦候補に選定！



原城跡

野崎島の集落

7月25日、国の文化審議会において、「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」が平成28年度の世界文化遺産国内推薦候補に選定されました。

「長崎の教会群」は、長崎地方の潜伏キリシタンが禁教期に密かに信仰を続ける中で育まれた宗教に関する独特の文化的伝統を物語る12資産で構成されています。

今年2月に推薦を取り下げた後、国際記念物遺跡会議(イコモス)の助言に沿って推薦内容を見直し、3月末には国へ推薦書素案を再提出、その後も構成資産の見直しや名称の一部変更などの見直しを進めてきました。そして今回、「顕著な普遍的価値が十分に説明されている」と評価され、全国4件の候補の中から選ばれました。

今後、9月末までに暫定版の推薦書を、来年1月末までに正式な推薦書をユネスコへ提出した後、来年9月から10月頃に行われるイコモスの現地調査を経て、平成30年の世界文化遺産登録を目指します。

これからも関係自治体や資産所有者などと一丸となって、登録に向けて全力で取り組みますので、引き続き県民の皆さんのご支援をよろしくお願いいたします。

【構成資産】

- 大浦天主堂(長崎市)
- 外海の出津集落(長崎市)
- 大野集落(長崎市)
- 黒島の集落(佐世保市)
- 平戸の聖地と集落(春日集落と安満岳)(平戸市)
- 平戸の聖地と集落(中江ノ島)(平戸市)
- 久賀島の集落(五島市)
- 江上集落(五島市)
- 原城跡(南島原市)
- 野崎島の集落(小値賀町)
- 頭ヶ島の集落(新上五島町)
- 天草の崎津集落(熊本県天草市)



大浦天主堂



外海の出津集落



黒島の集落

©日暮 雄一

問合せ 県の世界遺産登録推進課 ☎095-894-3171 長崎から世界遺産を 検索