



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

川棚町の郷土料理「くりつぼ」を
あつあつグラタンにアレンジ!

「くりつぼグラタン」

材料 (2人分)

- ◎鶏モモ肉 1/2枚 ◎厚揚げ 1/2丁 ◎タマネギ 1/4個
- ◎ニンジン 1/3本 ◎レンコン水煮 1本(70g)
- ◎シメジ 1/2パック ◎栗甘露煮 6粒 ◎インゲン 3本
- ◎サラダ油 大さじ1 ◎バター 10g
- ◎だし汁 200cc(だしの素の場合水200ccに小さじ1/2)
- ◎白味噌 20g ◎薄口醤油 大さじ1
- ◎栗甘露煮のシロップ 大さじ1 ◎生クリーム 50cc
- ◎ピザ用チーズ 100g
- [ホワイトソース]
- ◎バター 30g ◎薄力粉 30g ◎牛乳 300cc

つくり方

- ①鶏モモ肉、厚揚げを2cm角に、タマネギは1cm角に切り、ニンジン、レンコンは乱切り、シメジは石突きを切り落として食べやすい大きさに切る。栗は半分に切り、インゲンは塩ゆでし3cmの斜め切りにする
- ②ホワイトソースを作る。鍋でバターを溶かし薄力粉を入れて炒め、牛乳を数回に分けて加え、ダマにならないように手早く混ぜながら加熱する
- ③別鍋にサラダ油とバターを入れ、鶏モモ肉、タマネギ、ニンジン、レンコン、シメジの順で炒めた後、厚揚げを入れて、だし汁を加え、5分ほど加熱する
- ④③に白味噌、薄口醤油、栗甘露煮のシロップ、栗を加え、2〜3分煮込む。更に②のホワイトソースを加え混ぜ合わせる
- ⑤火を止めてから生クリームを加え、耐熱皿に盛り付けてピザ用チーズとインゲンを散らし、250℃のオーブンで表面に色がつくまで(10分程度)焼いたら出来上がり



厚揚げは崩さないように注意しながら混ぜ合わせましょう



動画でつたえけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「くりつぼグラタン」のつくり方が動画で見られます。



※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



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

すくすくいきいき

健康と子育ての情報発信

“里親になりませんか” 10月は「里親をを求める運動」月間です!

家庭のさまざまな事情で保護者と離れて暮らさなければならない子どもを家族の一員として迎え入れ、深い愛情と理解をもって育ててくださる方を『里親』といいます。

現在、社会的な養護を必要とする子どもは県内に400人以上いますが、里親家庭で暮らしているのは2割程度です。多くの子どもたちが家庭的な環境で暮らせるよう、里親を募集しています。

里親になるには

特別な資格などは必要ありません。心身ともに健康で子どもの養育に理解と熱意、愛情がある方であればどなたでも申し込みができます。

※研修の受講などの要件を満たすことが必要です。



里親について詳しく知りたい方は

県では、里親制度を知っていただくため、県内各地で出前講座を開催しています。詳しくは、県のホームページ、または、下記窓口へお問い合わせください。



- 長崎県里親育成センター「すくすく」 ☎0957-53-7343
- 長崎こども・女性・障害者支援センター ☎095-844-6166
- 佐世保こども・女性・障害者支援センター ☎0956-24-5080

問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442

長崎県 里親制度 検索