



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

諫早市の特産品「諫早たまねぎ」と鶏ササミで作るさっぱりサラダ

「新タマネギと鶏ササミのサラダ」



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎新タマネギ 1個 ◎鶏ササミ 2本
- ◎ミニトマト 10粒 ◎酒 大さじ2 [ドレッシング]
- ◎オリーブオイル 30cc ◎ハチミツ 10cc
- ◎レモン汁 10cc ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

作り方

- 1 鶏ササミのスジを取り除き、耐熱皿に酒を加え、ラップをして電子レンジで加熱する(500Wで約2分)
- 2 ①に火が通ったら粗熱を取り、食べやすい大きさに切っておく
- 3 新タマネギの皮をむいて薄切りにし、流水にさらした後、キッチンペーパーなどで水分を取り除く
- 4 ボウルにオリーブオイル、ハチミツ、レモン汁を混ぜ合わせ、塩とコショウで味を調えてドレッシングを作る
- 5 ミニトマトを輪切りにして皿に並べ、その上に②と③を盛り付け、④をかけたらできあがり

タマネギを薄く切るときはスライサーを使うと簡単ですよ

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。



【今月の食材】

諫早たまねぎ

諫早市の特産品「諫早たまねぎ」は、見た目もみずみずしく、柔らかくて甘み強いのが特徴で、3月下旬から全国に出荷されています。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

「言ってみて 差し伸べる手が きっとある」 3月は自殺対策強化月間です

県内の自殺者数は、平成15年以降減少傾向にあります。若年層では横ばい傾向にあることから、県では、相談窓口を開設するなどの自殺対策に取り組んでいます。

心が苦しくなった時は信頼できる人に相談することが大切です。一人で問題を抱え込まず、誰かに相談しましょう。

悩みを抱えている人のサポートサイト

「みんなの情報交差点 『カチッ!』」

悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(自殺、うつ病、借金など)とその対応についての情報を提供しています。



みんなの情報交差点 カチッ! 検索

今、苦しいと感じているあなたへ

- 人には、だれにでも、こころが苦しいときがあります
- こころが苦しいときは、だれかに相談しましょう
- どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません

今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ

- 話を聴いてください
- その人の感情を理解し、受け止めてください

中村知事がフランスおよびバチカン市国を訪問



1月20日、中村知事はフランス・パリを訪れ、2018年7月に世界文化遺産に登録された「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」をはじめ、観光や食といった本県の多彩な魅力について、ユネスコ関係者や各国の大使、メディア、旅行会社などに向けてPRしました。集まった多くの来場者からは、「実際に長崎を訪れてみたい」、「長崎の魅力を多くの方に紹介したい」などの声が聞かれました。

22日にはバチカン市国を訪れ、ローマ教皇フランシスコ台下に謁見し、県民の皆さんを代表して昨年11月24日のご来県およびこれまでの世界遺産登録のご支援に対してお礼をお伝えしました。教皇台下は「再びお会いできて本当にうれしいです」と中村知事との再会を喜ばれ、「これからも共に平和への道を歩み続けていきましょう」と語られました。



パリにおける長崎県のPRの様子



集落を学びと交流の場に! 長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産

県では、世界文化遺産を次世代につないでいくため、県内の小中高校生に向けた「ふるさと教育」や大学と連携した取り組みを進めています。その一環として、今年度は「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産がある二つの地域において、大学生が自ら設定したテーマに沿ってフィールドワークを行いました。

平戸市の春日集落では、長崎県立大学の学生が「棚田景観の保全」と「安全・安心な観光」をテーマに、地域の方々と交流しながら調査を行い、見学ルートの持続的な保全などについて検討しました。また、禁教期から受け継がれる棚田を一望できる丸尾山を観光客が安全に通行できるよう階段の補修作業などにも取り組みました。そして最終日には公民館で報告会を開催し、活動の成果や課題を共有するとともに意見交換を行い、地域の方々との交流をさらに深めました。

長崎市の外海地区では、長崎大学の学生が住民の方々や来訪者から聞き取った課題を整理し、現在解決策の検討を進めています。

県では、こうした活動をモデルとして、世界遺産の保存・活用に向けた世代間・地域間の交流を促す取り組みを進めていきます。



春日集落の住民の方々のご協力のもと行われたインタビューの様子



地元の方々の指導を受けながらの丸尾山の補修作業



成果報告会

問合せ 県の世界遺産課 ☎095-894-3171 潜伏キリシタン遺産 検索