



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



佐世保市で取れた旬のヒラマサを使った夏らしい魚料理



ながさきレシピ



「ヒラマサと夏野菜のサラダ」



写真は4人分

材料 4人分

- ◎ヒラマサ 120g ◎甘夏の果肉 6房 ◎ミニトマト 4個
- ◎キュウリ 1/3本 ◎赤タマネギ 20g ◎ニガウリ 1/4本
- ◎ナス 1/3本 ◎大葉 1枚 ◎デイル(ハーブ) 少々
- ◎甘夏の皮 適量
- [ドレッシング]
- ◎はちみつ 大さじ1 ◎オリーブオイル 大さじ3
- ◎レモン汁 大さじ1 ◎しょう油 大さじ2 ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々

つくり方

- ①ヒラマサは薄切りにし、器の上に並べておく。
- ②甘夏の果肉、ミニトマト、キュウリ、赤タマネギは食べやすい大きさに切る。
- ③種をとって薄切りにしたニガウリを沸騰したお湯で10秒ほどゆで、冷水にさらしてしっかり水気を切っておく。
- ④ナスはいちょう切りにして油で素揚げし、しっかり油を切り冷ましておく。
- ⑤②～④を全てボウルに入れ、ドレッシングの材料、みじん切りにした大葉とデイルを混ぜ合わせる。
- ⑥①の上に⑤を盛り、よく洗って千切りにした甘夏の皮を乗せたらできあがり。

【今月の食材】

ヒラマサ

ヒラマサにはDHA、EPAといった多価不飽和脂肪酸が多く含まれており、学習・記憶能力の向上のほか、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるといわれています。



野菜の水気をしっかり切るのがおいしく作るコツです

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

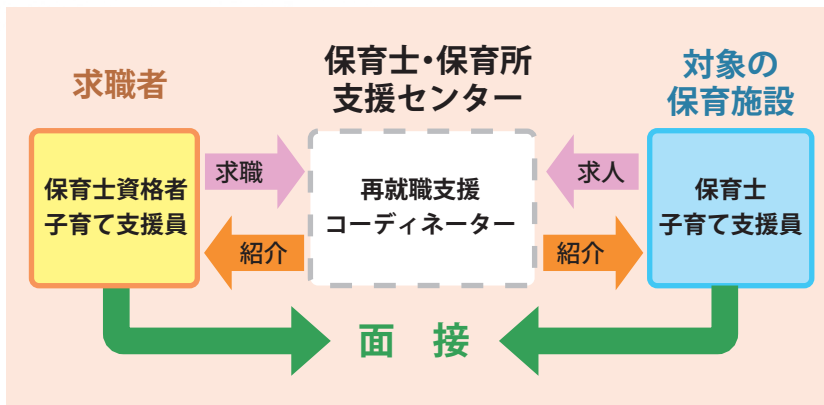
料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校の授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている。



福祉・医療・子育ての情報発信

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資格をお持ちの方の就職をお手伝いします。復職や転職をお考えの方など、お気軽にご相談ください。



保育のおしごと支援サイト「保いっぷ」



県が運営する求人求職サイトで、保育の仕事へ就きたいとお考えの方へ就職に役立つ支援制度や求人案内などの情報を配信しています。登録はウェブサイトで行えますので、ぜひご登録ください。

