



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



島原市で取れた小松菜を使った
フランス発祥の郷土料理



ながさきレシピ

「小松菜のキッシュ」



材料 4人分

- ◎小松菜 1袋 (350g) ◎タマネギ 1/4個
- ◎ベーコンスライス 8枚 ◎バター 15g
- ◎生クリーム 300cc ◎卵 1個 ◎塩・コショウ 少々
- ◎ミックスチーズ 100g
- [タルト生地]
- ◎薄力粉 120g ◎小さく切ったバター 60g
- ◎卵 1個 ◎塩 少々

作り方

- ①ボウルに[タルト生地]の材料を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ②①をタルトの型に敷き詰め、180℃のオーブンで空焼きする。
- ③フライパンにバターを入れ、食べやすい大きさに切った小松菜、タマネギ、ベーコンを炒める。
- ④ボウルに生クリーム、卵、塩・コショウを入れて混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ⑤②に③を盛り、上から④を流し込む。
- ⑥⑤の上にミックスチーズを乗せて180℃のオーブンで25分程度焼く。
- ⑦表面がこんがり焼けたらできあがり。

【今月の食材】

小松菜

小松菜は、鉄分、カルシウム、カリウム、ビタミンCを多く含み、貧血予防、ストレス緩和、高血圧予防などに効果があるといわれています。また、疲労回復や免疫力を高めるβ-カロテンも豊富な栄養価の高い野菜です。



タルトを空焼きするときに卵黄を塗るとよりおいしくなります。

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。



福祉・医療・子育ての情報発信

9月は「世界アルツハイマー月間」です

認知症は老いに伴う脳の病気で、「加齢によるもの忘れ」とは異なります。その患者数は、高齢化の進行とともに増加しており、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると予測されています。誰もが関わる可能性のある認知症について正しく理解しましょう。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」の違いの例

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのか分からない
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材



認知症サポーター

県や市町では、認知症の方や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」の養成を進めています。「オレンジリング」がサポーターの目印です。

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434

長崎県 認知症 検索