



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

佐世保の入港ぜんざいを
ひんやりデザートにアレンジ!

「冷やしぜんざい 抹茶プリン添え」

材料 (4人前)

- 【抹茶プリン】
 ◎板ゼラチン 5g(または3枚) ◎牛乳 150cc
 ◎砂糖 30g ◎卵黄 1個 ◎抹茶 5g
 ◎生クリーム 100cc
 【ぜんざい】
 ◎ゆであずき(缶詰など) 400g ◎水 360cc
 【白玉】
 ◎白玉粉 100g ◎水 約100cc

作り方

- ①板ゼラチンを水で戻し、およそ75℃に温めた牛乳に加え溶かす
- ②砂糖と卵黄を混ぜ合わせ、さらに抹茶を加えてダマができないように丁寧に混ぜたら、①を少量ずつ加え、氷水で冷やしながらかける
- ③生クリームを7分立てし、②と混ぜ合わせた後、型(カップ)に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④ゆであずきと水を鍋に入れ火にかけ沸騰したら1~2分煮立て、その後、氷水で冷やす
- ⑤白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶぐらいの硬さになるまでこね、食べやすい大きさに丸める
- ⑥沸騰したお湯に白玉を入れ、浮いてきたらそのまま2分ほどゆで、氷水で冷やす
- ⑦③を型から抜き、皿に盛った後、ぜんざいと白玉を盛りつけたらでき上がり



プリンを型から抜く時は、
型を数秒お湯につけると、
スムーズに取り出せます



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

動画でつたえろけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「冷やしぜんざい抹茶プリン添え」の作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



すくすくいきいき
健康と子育ての情報発信

熱中症を予防しましょう!

熱中症は高温多湿な環境下で身体の体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまることで発症します。発症すると、筋肉痛やめまい、吐き気などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症予防のポイント!



- 屋外では日傘や帽子を使用し、直射日光を避ける。
- 綿や麻など、通気性・吸湿性のよい服装を心掛ける。
- こまめに水分補給をする。汗をかいたら塩分も一緒に補給する。
- 扇風機やエアコンなどを使い、室内環境を適切に調節する。

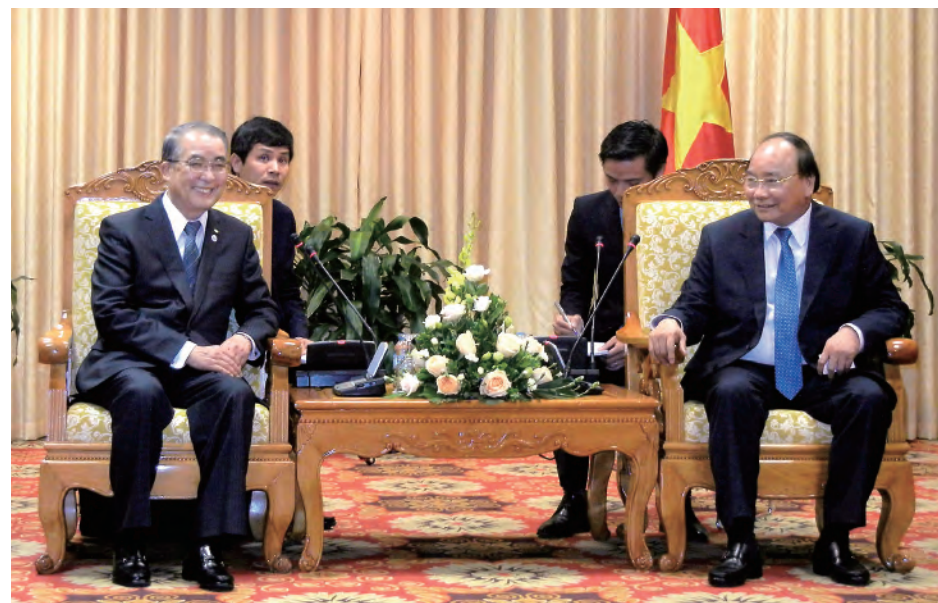
幼児は特に注意!



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、暑くなると熱が体内にこもりやすくなります。
- 晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に注意が必要です。

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2412 熱中症 長崎県 検索

歴史的な「ゆかり」を生かして交流を深める 中村知事がベトナムを訪問



ベトナム・フック首相と会談する中村知事

4月20日、中村知事は田中県議会議長や県内経済界の関係者とともにベトナムの首都ハノイ市を訪れ、グエン・スアン・フック首相を表敬訪問しました。

近年、ベトナムと本県の間で、官民さまざまな分野の交流が急速に拡大し、海外展開を検討する多くの県内企業もベトナムへ高い関心を寄せています。

知事は、これまでの交流の成果と歴史的にゆかりの深いベトナム中部のクアンナム省をはじめ多くの都市との交流を深めていくことなどをお伝えし、本県とベトナムのさらなる交流拡大のため、航空路線開設に向けた協力をお願いしました。

これに対し、首相は、「ベトナムと長崎は古くから関係があり、皆さんとは近い友人である。経済交流を中心に、クアンナム省などとの地域間交流を一層進めてほしい」と述べました。

御朱印船プロジェクト

本県とベトナムの間には、400年前の朱印船貿易など、歴史的なつながりがあります。特に、朱印船貿易の時代の荒木宗太郎とアニオー姫の物語は長崎くんちの題材となるなど、今でも長崎のまちに息づいています。そこで、この歴史的なつながりを活用しベトナムとの交流を拡大しようと、官民連携による「御朱印船プロジェクト」を進めています。

これは、本県と特にゆかりの深いベトナム中部へ御朱印船を贈呈し、ベトナム国内でのイベントを通して交流を深めようとするもので、8月末に、ベトナムへ向けて御朱印船を送り出す予定です。

今後も、御朱印船プロジェクトをはじめ、ベトナムとの関係強化に積極的に取り組んでいきます。



ベトナムに寄贈される予定の御朱印船

問合せ 県の国際課 ☎095-895-2081 長崎県国際課 検索