



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

長崎の郷土料理「南蛮漬け」を
スパイシーな一品にアレンジ！

「ブリのエスニック 南蛮漬け」

材料 (2人分)

- ◎赤タマネギ 1/4個 ◎セロリ 適量 ◎ニンジン 適量
- ◎ピーマン 1/2個 ◎赤ピーマン 1/2個 ◎キクラゲ 2枚
- ◎ブリの切り身 6切れ ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎小麦粉 適量
- [合わせ調味料]
- ◎薄口醤油 40cc ◎砂糖 15g ◎おろしニンニク 10g
- ◎レモン汁 30cc ◎酢 30cc ◎チリソース 30cc
- ◎鷹の爪 輪切り 適量
- [飾り用] (お好みで)
- ◎カボス、パクチー、青唐辛子、糸切り唐辛子 適量

作り方

- ①赤タマネギをスライスし、セロリ、ニンジン、ピーマン、赤ピーマンをそれぞれ千切りにする
- ②キクラゲを水で戻し、小口大に切ってさっとゆでる
- ③ブリの切り身に塩、コショウをふり、小麦粉をまぶして170度の油で揚げる
- ④調味料を全て鍋に入れ煮立たせ、合わせ調味料を作る
- ⑤①の野菜とキクラゲを器にしきつめ、その上に揚げたブリを盛りつけ、④の調味料をかけたら出来上がり



写真は1人分

ブリに小麦粉を薄くまぶすと
きれいに揚がりますよ



重々画でつたえけん

右上の画像をCOCOAR2
で読み込むと「ブリのエス
ニック南蛮漬け」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
P7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

障害のあるなしにかかわらず安心して暮らせる長崎県に ～12月3日～9日は「障害者週間」です～

県では、障害のある人に対する差別の禁止などを定めた「障害のある人もない人も共に生きる平和な長崎県づくり条例」を平成26年4月に施行しました。「障害を理由にした差別を受けた」と思ったり、自分の行為が差別にあたるのかなど、悩んだ時にはご相談ください。

「ヘルプマーク」をご存じですか？

「ヘルプマーク」は義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見から分かんなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲に配慮が必要だと知らせることができるマークです。

ヘルプマークを身につけた方を見かけた時は、電車・バス内で席を譲る、困っていたら声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



特別な事情なしに障害を理由として拒んだり、制限したり、条件を付けてはいけません

車いす利用者の入店拒否

補助犬利用者の入場拒否



障害のある人の求めがあった時は過度な負担にならない範囲で配慮が必要です

筆談対応

段差のある箇所の通行補助



問合せ 県の障害福祉課 [障害を理由とした差別に関する相談窓口] ☎095-895-2450

[ヘルプマークに関すること] ☎095-895-2453 平和な長崎県づくり条例 検索