

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

長崎和牛と野菜をたっぷり使ったヘルシーな蒸し料理

ながさきレシピ

「長崎和牛と蒸し野菜 香味ソース」



写真は2人分

材料 (4人分)

- ◎タマネギ 1/2個 ◎ニンジン 1/3本
 - ◎ピーマン 1個 ◎パプリカ 1/2個 ◎カボチャ 40g
 - ◎レンコン 40g ◎ブロッコリー 40g
 - ◎カリフラワー 40g ◎和牛スライス 240g
- [香味ソース]
- ◎ニンニク 1片 ◎ショウガ 20g ◎醤油 180cc
 - ◎酢 120cc ◎砂糖 60g ◎ゴマ油 60cc

作り方

- ①タマネギ、ニンジン、ピーマン、パプリカをくし切りにし、カボチャはスライスにし、レンコンは輪切りにし半円に切る、ブロッコリー、カリフラワーは食べやすい大きさに切りそろえる。
- ②せいろや蒸し器に①の野菜を入れ5分程度加熱、途中で牛肉を加えさらに3分程度加熱する。
- ③ニンニクとショウガの半分をおろし器でおろし、残りの半分をみじん切りにする。
- ④③と残りの香味ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤②の火が通ったら、④のソースを付けていただきます。

【今月の食材】

長崎和牛

「長崎和牛」は、おいしさと信頼のブランドとして全国でも人気があります。柔らかな肉質と上質な霜降りが特長です。



野菜に歯ごたえが残るよう蒸しすぎないのがコツです

作ってくれたのは
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

福祉・医療・子育ての情報発信

児童相談所全国共通ダイヤル

いち 189

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、相談件数が全国的に年々増加しており、子どもの生命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な社会問題となっています。

子どもや子育てに悩む親の心の叫びに気付いたら、ためらわずすぐに近くの児童相談所などに届けてください。連絡は匿名で行うことができ、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



児童虐待をなくす運動の象徴「オレンジリボンマーク」

こんなときはすぐにお電話ください!

あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも…

子育てに悩んで、つい子どもに当たってしまう…

子育てに悩んでいる人が近くにいる…

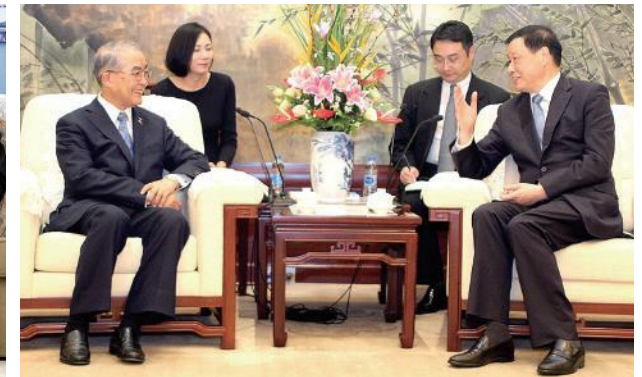


問合せ 県の子ども家庭課 ☎095-895-2442 長崎県子ども家庭課 検索

長崎～上海定期航空路線 開設40周年記念訪問



中国東方航空 李養民総経理と会見



応勇上海市長と会見

日本と上海を結ぶ3番目の定期航空路線として1979年に就航した中国東方航空の長崎～上海線が、9月13日で開設40周年を迎えました。

これを記念し、9月4日から6日まで、中村知事を団長とする訪問団が中国・上海市を訪れました。中国東方航空本社では、李養民総経理と会見。これまでの協力に感謝するとともに、今後も定期航空路線の維持・拡大に向けた相互協力について確認し、意見交換を行いました。

さらに、上海市人民政府での応勇上海市長との会見の中で、中村知事は「長崎と上海との友好交流は長崎～上海線によって支えられており、上海市民の皆さまのご協力のおかげで開設40周年を迎えることができた」と振り返るとともに、「今後ともさまざまな分野での交流をさらに大きく発展させていきたい」と述べ、継続的な協力を依頼しました。

県では、今後も県民の皆さんの海外渡航の機会と海外からの交流人口の拡大を目指し、県内・海外それぞれに向けた航空路線利用促進対策に取り組んでいきます。

問合せ 県の国際観光振興室 ☎095-895-2641

長崎県空港活性化推進協議会ホームページで、航空会社へのリンクのほか、お知らせやキャンペーン情報を掲載しています⇒



県の地域おこし協力隊がU・Iターン者の住まい探しをサポート!

県では、「住宅支援員」がながさき移住サポートセンターと連携しながら、U・Iターン希望者の住まい探しをお手伝いする「ながさき住まいる◎プロジェクト」を実施しています。

9月から、県の地域おこし協力隊の加藤綾子さんが、住宅支援員として、U・Iターン希望者のリクエストに沿った物件や協力していただける不動産業者の掘り起こしに取り組んでいます。U・Iターンに関心のある県外在住の家族や知人の方にぜひお知らせください。

移住希望者と不動産業者の橋渡し役を担います。お気軽にご相談ください!



ながさき移住サポートセンターのLINE公式アカウントを開設しました!長崎県への移住に関する情報を提供中です。ID検索「@311yqhrn」またはQRコードから友だち登録をお願いします。



ながさき移住サポートセンター
月～金曜 9時～17時
※祝日、12/29～1/3を除く
長崎市尾上町 3-1 県庁 4階
☎095-894-3581

問合せ 県の地域づくり推進課 ☎095-895-2241 地域づくり推進課 検索