



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

ながさきレシピ

大村市の特産品「黒田五寸人参」を使ったきんぴら

ニンジンと根菜のきんぴら



材料 (2人分)

- ◎ニンジン 1/2本 ◎ゴボウ 1/2本
- ◎レンコン 1/2本 ◎赤唐辛子 1/2本
- ◎ごま油 大さじ 1/2
- [調味料]◎だし汁 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ1.5
- ◎酒 大さじ1.5 ◎砂糖 大さじ1
- ◎炒りごま 適量

作り方

- ①ニンジン、ゴボウをピーラーで皮をむくように細長く切り、レンコンは4~5cmの細切りにする
- ②赤唐辛子は細い輪切りにする
- ③熱した鍋にごま油を引き、①の野菜を赤唐辛子とともに中火で炒め、しんなりしたら全ての調味料を加え、水分がなくなるまで炒める
- ④火を止めて、器に盛り、炒りごまを振ったらできあがり

野菜は味が染みやすいように、平たく薄切ると見た目も美しく仕上がります。一般的なニンジンを使っても大丈夫ですよ。

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を伝えている。



【今月の食材】

黒田五寸人参

黒田五寸人参は、色も味も濃く、カロチン含有量が非常に高い品種として知られ、生食のほかジュースなどの材料としても人気があります。



すくすくいきいき

福祉・医療・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

「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」では、障害のある人への不均等待遇を禁止し(図1)、合理的配慮の提供(図2)を義務付けています。

12月3日~9日は「障害者週間」です

図1 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

例 車いす利用者の入店拒否 補助犬利用者の入店拒否



図2 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

例 筆談対応 段差のある箇所の通行補助



障害を理由とした差別に関する相談窓口(平日9時~17時)
☎095-895-2450 FAX:095-823-5082 メール:s04100@pref.nagasaki.lg.jp

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2451 平和な長崎県づくり条例 検索

対馬に行って“お得に”泊まろう! ~「行っ得!つしま 宿泊割引キャンペーン」実施中~



対馬は、古代から日本と朝鮮半島を結ぶ交通の要所として栄え、江戸時代には朝鮮通信使の接遇・先導・護衛を務めるなど、独自の外交機能を果たした歴史があります。また、対州そばやハチミツ、シイタケ、アナゴなどのグルメも楽しめます。

現在、対馬での宿泊料金が1人1泊につき3,000円割引となるお得なキャンペーンを実施しています。この機会に対馬へ旅行し、その魅力を体感してみませんか。

【いずれかの方法を選んでご利用ください】

A コンビニで宿泊クーポンを購入

5,000円の宿泊クーポンを2,000円で購入できます



対馬へ行く!



対象の宿泊施設が割引適用価格で利用できます

B 宿泊予約サイトで宿泊クーポンを取得



「じゃらん」または「楽天トラベル」で宿泊クーポン(3,000円分)を取得し、同サイトで宿泊予約をしてください



あそまわん 浅茅湾 ほんしやういん 方松院

「長崎しま旅 わくわく乗船券」との併用でもっとお得に楽しめる!

わくわく乗船券は、往復運賃にプラス100円で最大 5,000円分の観光体験クーポンが付いたお得なチケットです。歴史散歩やクルージング、対馬真珠アクセサリ作りなど、「しま」ならではの約30の体験プログラムがあります。対馬行きのわくわく乗船券は、博多港の乗船券販売窓口で販売中です。

問合せ 県の観光振興課 ☎095-895-2645 長崎しま旅 検索

漁業の魅力を伝えたい! 動画コンテスト開催中

県では、普段目にする機会が少ない漁業の現場とその魅力について広く知っていただくことを目的に「長崎県漁業の魅力発信YouTube動画コンテスト」を開催しています。

現在、YouTubeチャンネル「長崎がんばらんばチャンネル」で公開審査を行っており、スマートフォンやパソコンを使ってどなたでも審査に参加することができます。審査の対象は、予備審査を通過した15の団体と個人が制作した動画で、クリック数や再生回数を含む本審査によって最優秀賞が決定されます。

長崎県の漁業の魅力が詰まった動画をぜひご覧ください。



【15の団体と個人】(応募順)
小川隆、小夜 智徳、映像サークルとまと、Kè Mu 平松 廣也、岩淵 正樹、早田家、杵岐高校放送部、長崎大学放送研究会、九十九島漁業協同組合、長崎大人美、藤田 晴大、杵岐商業高校情報メディア部、MA JEONGMIN、石川 拓己、長崎鶴洋高校 烏山 冬聖

問合せ 県の水産経営課 ☎095-895-2832 長崎がんばらんばチャンネル 漁業の魅力 検索