



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

西海市の特産品「ゆでぼし大根」を中華風の炒め物にアレンジ

「ゆでぼし大根の中華風炒め」



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎ゆでぼし大根(乾) 40g ◎ピーマン 1個 ◎赤パプリカ 1/2個
- ◎黄パプリカ 1/2個 ◎アスパラガス 2本
- ◎生キクラゲまたは戻した乾燥キクラゲ 10g
- ◎おろしショウガ 少々 ◎おろしニンニク 少々 ◎ごま油 少々
- ◎サラダ油 少々
- [中華ソース]
- ◎オイスターソース 大さじ2 ◎鶏ガラスープ 大さじ2
- ◎濃口しょうゆ 大さじ1/2 ◎水溶き片栗粉 小さじ1
- ◎砂糖 少々 ◎コショウ 少々

作り方

- ゆでぼし大根を水に20分程度漬けて戻した後、一口サイズに切る
- ボウルに[中華ソース]の材料を全て入れてよくかき混ぜる
- 細切りにしたピーマン、パプリカ、アスパラガス、キクラゲを①と一緒に湯を入れた鍋で1~2分ほど下ゆでする
- フライパンにサラダ油を引き、おろしショウガ、おろしニンニクを強火で炒める
- ④に③を加えて炒め、最後にごま油を混ぜ、器に盛ったらできあがり

強火で手早く焦がさないように炒めるのがコツです

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。



【今月の食材】

ゆでぼし大根

「ゆでぼし大根」は食物繊維、カルシウム、リン、マグネシウムが多く含まれ、栄養価が高い食品として知られています。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

悩みを抱えている人のサポートサイト
みんなの情報交差点



依存症、自殺、うつ病、借金などの問題で悩んでいる人や周囲で支える人にとって役立つ相談先などの情報を掲載しています。

5月14~20日はギャンブル等依存症問題啓発週間です

ギャンブル等依存症とは、ギャンブルにのめり込み借金をするなど自身の生活に支障を来してしまう脳の病気で、自分の意志だけではギャンブルをやめることはできません。一人で悩まず、まずは相談しましょう。

ギャンブル等依存症の自己診断

直近一年間のギャンブル経験において、以下の4つのうち2つ以上に当てはまったら、ギャンブル等依存症の危険度が高いとされています。早めに相談窓口や医療機関、同じ問題を抱える仲間などとつながりましょう。

- ギャンブルをする時には予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ギャンブルに勝った時に「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う

出典：病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か(調査研究)

みんなの情報交差点 カチッ! 検索 【相談窓口】長崎こども・女性・障害者支援センター、各保健所

問合せ 長崎こども・女性・障害者支援センター ☎095-846-5115

長崎県 ギャンブル 検索



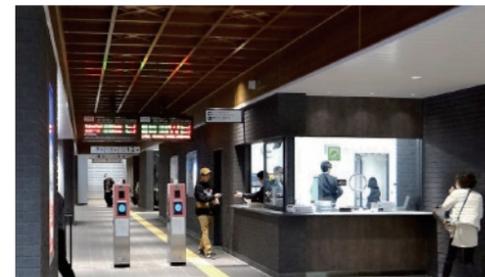
交通渋滞の解消などを目的としたJR長崎本線連続立体交差事業により、3月28日に長崎駅~浦上駅間の4カ所の踏切が高架線路へ切り替わりました。これに伴い整備が進められてきた長崎駅舎と浦上駅舎が新たに開業しました。



新しい長崎駅舎(西口)



新しい長崎駅のホーム



新しい浦上駅舎(改札付近)

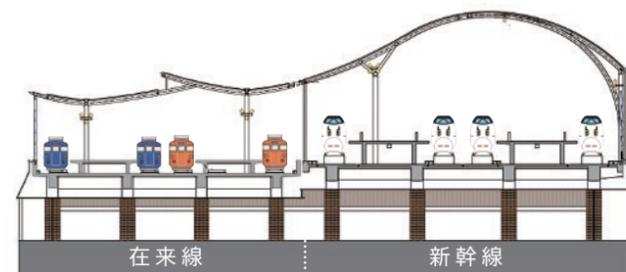


新しい浦上駅のホーム

長崎駅は、港に面した位置にあり、新幹線と在来線の両方が乗り入れる日本唯一の頭端駅となります。新しい駅舎は、「長崎駅舎・駅前広場等デザイン基本計画」に基づき、長崎の玄関口としてふさわしい空間となるようデザインされています。

【ホーム空間のデザインの主な特徴】

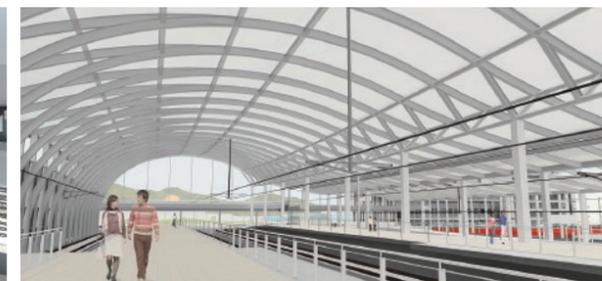
- 大きく印象的で見通しが良い
- ホームの先に海の存在を感じられる
- 光を通す膜屋根やガラスの壁面の使用により全体的に明るい
- 在来線と新幹線を仕切る壁などがなく一体的



駅舎のうち新幹線側は工事が続き、2022年度に完成する予定です。県では、引き続き長崎市や関係機関と連携し、長崎駅周辺における良質で調和の取れた魅力ある空間づくりに取り組んでいきます。



2022年度の新幹線の開業時の長崎駅舎(北東から見たイメージ図)



新幹線ホーム(北から見たイメージ図)

問合せ 県の都市政策課 ☎095-894-3033

長崎駅と浦上駅の新駅舎が開業しました