



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

やわらかな長崎和牛を使ったロシア風料理

長崎和牛のビーフストロガノフ



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎長崎和牛(ステーキ用) 300g
- ◎マッシュルーム 4個 ◎タマネギ 1/2個
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎小麦粉 適量 ◎バター 30g
- ◎デミグラスソース(市販品でも可) 300ml
- ◎パプリカパウダー 適量 ◎レモン汁 20cc
- ◎サフランライス(白いご飯でも可) 適量
- ◎サワークリーム 大さじ2 ◎ベビーリーフ 適量

作り方

- ①牛肉を食べやすい大きさに切り、マッシュルームとタマネギは薄切りにする
- ②①の牛肉に塩、コショウと小麦粉をまがしてバターを入れた鍋で炒める
- ③②の牛肉をいったん鍋から取り出し、①のマッシュルームとタマネギを炒める
- ④③に取り出した牛肉を戻し、デミグラスソースを加えて軽く煮込み、塩、コショウ、パプリカパウダー、レモン汁を加えて味を調える
- ⑤サフランライスを盛った器に④をかけて、サワークリームとベビーリーフを添えたらできあがり

【今月の食材】

長崎和牛

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



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。



薄切りのお肉でも
おいしくいただけます

すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く
189

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待の相談件数は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。子どものSOSや子育てに悩む親の心の叫びに気付いたら、ためらわずすぐにお知らせください。連絡は匿名で行うことができ、連絡した人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…



近くの児童相談所につながります



24時間専門職員が対応します



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



新幹線と長崎の魅力“発進”×“発信” アイデアコンテストを開催



県では、九州新幹線西九州ルート(長崎～武雄温泉)の令和4年秋の開業に向けて、開業効果を県内各地域に波及させるためにさまざまな取り組みを行っています。

多くの観光客などを本県に呼び込むためのアイデアコンテストを実施したところ、全国から382件のアイデアが寄せられ、有識者による厳正な審査の結果、最優秀賞など計28点を決定しました。

応募作品を見ると、県内の小中高生が、自分たちが住む地域の活性化について真剣に考えたアイデアが多かったのが特徴的でした。学校やクラス単位での応募もあり、新幹線開業について子どもたちが主体的にアイデアを考案してくれたことが、開業に向けた気運の盛り上げにつながっていくものと考えます。

今後、優秀なアイデアを参考に事業化を検討し、令和4年秋の開業に向け活用していく予定です。



有識者による審査委員会の様子



県内の小中高生による作品の一部

最優秀賞

「長崎の、あの島の、あの人を探せ!」

●埼玉県 吉池 奈央さん

開業 PR ユニフォームを着たターゲットを探して一緒に写真を撮ろう!スマートフォンのアプリを利用し、クリアしたミッションの数に応じて特典や景品が獲得できるようにし、離島を含む県内周遊を促す。



優秀賞(2点)

●徳島県 多田 伊吹さん、静岡県 伊藤 道人さん

乗客に「消せるペン」を配布。窓をキャンバスにして絵を描く「まど画伯」として、子どもも大人も移動時間を楽しむことができる。

●群馬県 田中 清明さん

複数の企業の商品を混ぜ合わせた「おみ和え」を販売。県内の多様なお土産を楽しむことができる。

問合せ 県の新幹線対策課 ☎095-895-2063 九州新幹線西九州ルート 検索