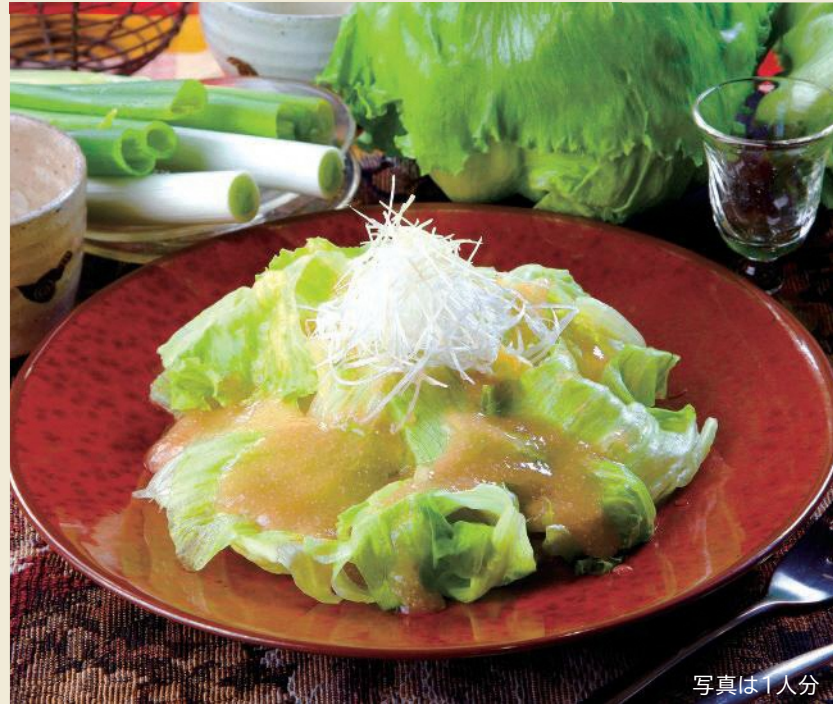


長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

ながさきレシピ

雲仙市の特産品のレタスを中華風にアレンジ 「レタスのめんたいこあんかけ」



写真は1人分

- 材料** (2人分)
- ◎レタス 1/2個 ◎長ネギ 1/5本
 - ◎ショウガ 適量 ◎サラダ油 大さじ1
 - ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- [あん材料]**
- ◎鶏ガラスープ 150cc ◎めんたいこ 40g
 - ◎薄口しょうゆ 大さじ1.5 ◎砂糖 大さじ1
 - ◎酒 大さじ1 ◎サラダ油 少々 ◎塩 少々
 - ◎水溶き片栗粉 大さじ2

- 作り方**
- ①レタスを10cm程度の大きさにちぎり流水で洗い水気を切っておく
 - ②長ネギとショウガを千切りにして水にさらし、水気を切っておく
 - ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を加えさっと炒め、塩、コショウをして器に盛る
 - ④別鍋に鶏がらスープ、ほぐしためんたいこ、薄口しょうゆ、砂糖、酒、サラダ油、塩を入れ、温めてから水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける
 - ⑤③の上に④を全体にかけ②をあしらったらできあがり

【今月の食材】 レタス

ビタミンEや食物繊維が比較的豊富で、ビタミンEは老化防止の働きがあるといわれています。



レタスは強火でシャキッと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

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

「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。障害を理由とした差別を受けたと感じた時、どのようなことが差別になるのか分からない時などはご相談ください。

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



相談窓口(県の障害福祉課内) ※平日9時～17時

☎095-895-2450 FAX:095-823-5082 メール:s04100@pref.nagasaki.lg.jp

平和な長崎県づくり条例 検索



新幹線開業フォーラムを開催

県政トピックス

10月31日、令和4年秋に開業予定の九州新幹線西九州ルート

をテーマにした新幹線開業フォーラムを大村市内で開催しました。フォーラムでは、鹿児島県内で運行されている観光列車「指宿のたまたま箱」への市民の旗振りによるおもてなしなど、開業効果を高めるために他県で取り組まれている事例が紹介されました。また、鉄道ライターめくみともひとの恵知仁氏による新幹線や鉄道を使った旅の魅力についてのトーク、そして車掌風コスチュームのがんばんくんいぶすきとらんばちゃんのお披露目などが行われ、会場は大変盛り上がりしました。

新幹線開業は長崎県の活性化の大きなチャンスとなるものです。県では、これから約2年間、市町や民間団体と連携して開業効果を高めるための準備を引き続き進めていきます。県内の企業や県民の皆さんも、パンフレットやお土産のパッケージなどを制作する際には、ぜひロゴマークをご活用ください。開業に向けて長崎県全体で盛り上げていきましょう。

問合せ 県の新幹線対策課 ☎095-895-2066 長崎県 新幹線 検索



会場の様子



がんばんくん、らんばちゃん(車掌風コスチューム)

ながさきオンライン文化祭を開催中

県では、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、文化芸術活動の発表の場が減少していることから、本県在住の若者を対象に「音楽」、「アート(美術)」、「ダンス」の作品を募集し、その応募作品をウェブサイトやFacebook、InstagramなどのSNSで公開しています。

「長崎OMURA室内合奏団」の演奏に合わせた共演動画や、「わたしのながさき」をテーマとした「絵画」「書」「写真」などのアート作品、ストリートダンスをはじめとしたダンス映像など、本県の未来を担う若者の作品を数多く紹介しています。ぜひご覧ください。



音楽部門の応募に向けた練習の様子(県立西彼杵高校)



アート(美術)部門応募作品「Wonderful night」



ダンス部門応募作品「GOOD NATION」

問合せ 県の文化振興課 ☎095-895-2764 ながさきオンライン文化祭 検索

