



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

東彼杵町の特産品「クジラ」と厚揚げで作る中華料理

## 「クジラと厚揚げの豆板醬煮」



写真は1人分

### 材料 (2人分)

- ◎クジラ肉 100g ◎厚揚げ 1丁
- ◎ピーマン 1個 ◎赤ピーマン 1個 ◎ナス 1/2個
- ◎タマネギ 1/4個 ◎サラダ油 適量 ◎片栗粉 適量 [合わせ調味料]
- ◎砂糖 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎酢 大さじ1
- ◎豆板醬 小さじ1 ◎ごま油 大さじ1
- ◎酒 大さじ1 ◎鶏がらスープ(粉末) 大さじ3
- ◎うま味調味料 小さじ1/2

### つくり方

- ①ナスを食べやすい大きさの棒状に切る。
- ②ピーマン、赤ピーマンを細切りにする。
- ③厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ④合わせ調味料の材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤鍋にサラダ油を引いて、タマネギ、①、②、③、クジラ肉の順で炒め、④を加えて軽く煮込む。
- ⑥水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたらできあがり。

クジラ肉はどの部位でもおいしくできますよ



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などを伝えている。

### 【今月の食材】クジラ

江戸時代から東彼杵町に集められ、九州各地へと流通していったクジラは、低カロリーで飽和脂肪酸などの栄養素が豊富に含まれているヘルシーな食材です。



## すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ



生活の困りごとに対するさまざまな支援策を探ることができます。

## くらしとこころの総合相談会

県では、3月の自殺対策強化月間に合わせてオンライン対面相談会を行います。ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか？



### 【こころの健康の相談】

臨床心理士などの専門相談員が相談をお受けします。

- 不安や気分の落ち込みが続く
- 新型コロナウイルスに感染するのが怖い など

### 【くらしの相談】

弁護士や中小企業診断士などの専門相談員が相談をお受けします。

- 借金や多重債務を抱えている
- 経営が苦しく行き詰まっている など

- と き / 3月8日(月)、9日(火)、15日(月)、16日(火) 13時~17時
- と ころ / 最寄りの保健所(感染症対策のため相談はオンライン対応)
- 申込方法 / 最寄りの保健所にお電話で
- 申込期限 / 開催日の4日前まで ※詳細はウェブサイトをご覧ください

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 自殺対策 検索



## 新たに7商品を長崎四季畑に認証

県内では、地域ごとに特色ある農産物が生産されており、また、これらの農産物を原材料としたさまざまな加工品も製造されています。県では、品質や衛生面の厳しい基準をクリアした農産加工品を長崎県ブランド農産加工品「長崎四季畑」として認証し、県内外でPRを行っています。

今年度は、長崎市特有のかんきつ類である「ゆうこう」を使用した商品や県産のミカンを使用したお菓子など、新たに7商品が加わり、認証商品は全109商品となりました。

県が自信を持ってお勧めする「長崎四季畑」には、こだわりの詰まった商品がそろっていますので、大切な方への贈り物などにぜひご利用ください。認証商品など詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

問合せ 県の農産加工流通課 ☎095-895-2996 長崎四季畑 検索



R2年度認証商品

- ・長崎成功胡椒餅
- ・かおりゆず胡椒
- ・ゆうこう果汁 100%
- ・ゆず一味(赤)
- ・五島温飴
- ・みかんの丘
- ・長崎県産豚角煮まん



## 感染防止対策製品も県産品で!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、引き続き、一人一人が手洗いや咳エチケットを徹底し、3密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避けるといった対策を取ることが必要です。

また、複数の人が触れる場所や物の消毒、マスクの着用なども感染症予防には有効ですが、こうした対策に利用できる消毒製品、マスク、飛沫防止パーテーションなどの製品が県内でも製造されています。

詳しくは、県のウェブサイトでご紹介しています。ぜひ県産の感染防止対策製品をご利用ください。



飛沫防止パーテーション



ノンアルコール消毒製品

アルコール消毒製品	16製品(13酒造メーカー)
ノンアルコール消毒製品	5製品(3社)
パーテーション	11製品(8社)
マスク、マスクポケット	5製品(3社)

※1月末日時点

問合せ 県の企業振興課 ☎095-895-2634 長崎県 感染防止対策製品 検索

