



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

松浦市の特産品「アジフライ」を野菜たっぷりのソースでアレンジ

「アジのパネソテータルタルソース」



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎アジの切り身 4枚 ◎薄力粉 適量 ◎パン粉 適量
- ◎卵 1個 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎サラダ油 大さじ3 ◎バター 大さじ1
- [タルタルソース]
- ◎ミックスビーンズ 20g ◎卵 1個 ◎ニンジン 1/4本
- ◎ジャガイモ 1/2個 ◎アスパラガス 1本 ◎アボカド 1/2個
- ◎ミニトマト 2個 ◎マヨネーズ 大さじ4
- ◎レモン汁 小さじ1 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

作り方

※ペペーリーフ(お好みで)

- ①アジの切り身に塩、コショウをし、薄小麦粉をまぶしてから、とき卵にくぐらせパン粉を付ける。
- ②フライパンにバターとサラダ油を入れ、①を両面に焼き目が付くまで焼く。
- ③ミックスビーンズをゆでて冷やしておく。
- ④卵、ニンジン、ジャガイモ、アスパラガスもゆで、さいの目に切り冷やしておく。
- ⑤アボカドをさいの目に、ミニトマトは1/4に切る。
- ⑥ボウルに③④⑤を入れ、マヨネーズ、レモン汁、塩、コショウで味を調え、②と一緒に器に盛り、ペペーリーフを添えたらできあがり。

【今月の食材】

アジ

アジには、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにする働きがあるEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。



パネソテーとは揚げ焼きのことです

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。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2～8日は「発達障害啓発週間」です

発達障害について知り、理解することは、発達障害がある人だけでなく誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現にもつながります。発達に大きな差(得意・不得意)があっても、周囲の理解のもと、適切な療育などを受けることで、個性を生かし、不得意な分野とうまく共存しながら生活できるという事例も多くあります。

— それぞれの障害の特性 —

広汎性発達障害(自閉スペクトラム症※)

- 人との交流が苦手、コミュニケーションの障害(相手の表情や感情を読み取るのが苦手、オウム返しをする、視線が合いにくい、一人遊びが多いなど)
- こだわりが強い(日常生活の変化が苦手、関心や興味の偏りなど)
- 感覚が過敏または鈍い

※自閉症やアスペルガー症候群などを統合した診断名

注意欠陥多動性障害(注意欠如・多動症)

- 注意力や集中力に欠ける(忘れ物が多いなど)
- 落ち着きがない ●衝動的に行動する

学習障害(限局性学習症)

- 全体的な知的発達に比べて、「読む」、「書く」、「計算する」などが極端に苦手

青色は自閉症や発達障害を理解していただくためのシンボルばい



それぞれの障害が重なっている場合もあります。また、広汎性発達障害や注意欠陥多動性障害は、知的な遅れを伴うこともあります。

問合せ 長崎県発達障害者支援センター「しおさい」 ☎0957-22-1802 長崎県子ども家庭課 検索
県のごとも家庭課 ☎095-895-2445



長崎県ツーリズム・アワード2020

「長崎県ツーリズム・アワード2020」の表彰式を2月10日に県庁で開催しました。

本アワードは、観光事業者などの優れた取り組みを表彰する制度で、モチベーションの向上や参考事例の共有などを目的に昨年度創設しました。今回は、新型コロナウイルス感染防止の取り組みも対象に加え、25件の応募の中から4団体を表彰しました。

今後も、さまざまな取り組みを通じて、観光客からまた訪れたいと思われる「感動あふれる長崎県」を目指していきます。



賞	受賞団体	活動内容
グランプリ	松浦市	「アジフライの聖地 松浦」プロジェクトによる松浦市の認知度向上
準グランプリ	新型コロナウイルス予防対策認定実行委員会	認証制度「team NAGASAKI SAFETY」を構築し、宿泊施設における安全・安心の可視化に貢献
	島原鉄道株式会社	地元の食材を使ったグルメやスイーツを提供する観光列車「しまてつカフェトレイン」を運行
特別賞	ニュー長崎ビルディング株式会社	ホテルニュー長崎においておもてなしの充実を図り、快適な滞在と満足度の高いサービスを提供

問合せ 県の観光振興課 ☎095-895-2644 長崎県 ながさき旅ネット 検索

長崎県の日本遺産パネル展

日本遺産の日(2月13日)に合わせて、2月8日から17日まで本県にある日本遺産について「国境の島 杵岐・対馬・五島～古代からの架け橋～」などを紹介するパネル展を県庁で開催しました。

会場では杵岐の原の辻遺跡、対馬の金田城跡、五島の遣唐使史跡などのロマンあふれる歴史や文化遺産を「国境の島」のストーリーとしてパネルや映像で紹介し、訪れた方にその魅力を感じていただきました。

また、本県では「国境の島」のほか、「鎮守府 横須賀・呉・佐世保・舞鶴」「日本磁器のふるさと 肥前」「砂糖文化を広めた長崎街道～シュガーロード～」も日本遺産に認定されており、文化・観光・物産など地域の活性化を図る取り組みが進められています。



問合せ 県の文化振興課 ☎095-895-2762 長崎県 国境の島 検索