



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

対馬市の特産「アナゴ」を南欧風にアレンジ

## 「アナゴのピカタラタトウイユ添え」



写真は1人分

### 材料 2人分

- ◎アナゴの切り身 4枚 ◎卵 1個 ◎小麦粉 適量
- ◎バター 30g ◎サラダ油 適量 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 [ラタトウイユ]
- ◎トマト 1個 ◎タマネギ 1/2個 ◎ナス 1/2個
- ◎ピーマン 1/2個 ◎赤ピーマン 1/2個 ◎ニンニク 1/2片
- ◎ホールトマト(缶詰) 100g ◎オリーブオイル 適量
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

### つくり方

- ①アナゴに塩とコショウをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②ボウルに卵をとき、①のアナゴにからめる。
- ③フライパンにバターとサラダ油を入れ、②のアナゴの両面を焼く。
- ④湯むきしたトマト、タマネギ、ナス、ピーマン、赤ピーマンをさいの目切りにする。
- ⑤鍋にオリーブオイルとみじん切にしたニンニクを入れて弱火でゆっくりと炒めて香りを出す。
- ⑥⑤にタマネギを入れしばらく炒めてから、ナス、ピーマン、赤ピーマンを加えさらに炒める。最後にトマト、ホールトマトを加えて軽く煮込み、塩とコショウで味を調える。
- ⑦器に⑥を盛り、その上に③を乗せたらできあがり。

### 【今月の食材】

## アナゴ

アナゴに多く含まれるビタミンAは、動脈硬化などの生活習慣病を予防する働きがあります。



アナゴはゆでたものや煮たものを使ってもいいですよ

作ってくれたのは  
料理人 さかもと よういち 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、学校の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。

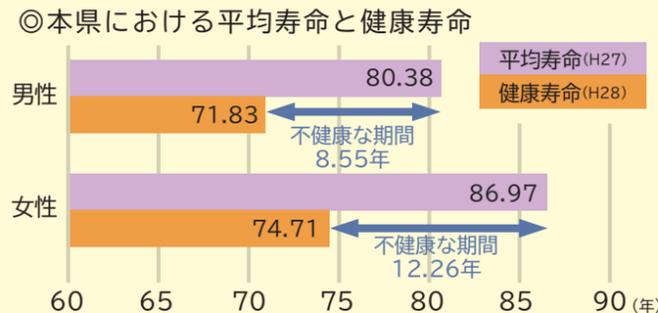


# すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

## 9月は「健康増進普及月間」です

長崎県民の生活習慣には、「健診受診率が低い」「歩行数が少ない」「野菜摂取量が少ない」という特徴があります。「ながさき3MYチャレンジ」を意識して、健康づくりや生活習慣の改善に取り組みしましょう。



## ながさき3MY チャレンジ

- 毎年 ①回、健診受けて
- 毎日 ②コニコ9000歩
- 毎日 ③回、野菜を食べて
- よーしみんんで健康長寿!

健康寿命とは 日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標です。



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 長崎県 健康長寿 検索



# 令和7年度国民文化祭の開催内定!



7月14日、文化庁で都倉文化庁長官から中村知事が、令和7年度に行われる第40回国民文化祭開催の内定書を受け取りました。

国民文化祭は、観光、まちづくり、国際交流、福祉、教育などの分野と連携し、地域の文化資源などの特色を生かした国内最大級の文化の祭典で、天皇皇后両陛下が地方を訪問される「四大行幸啓」の一つとなっており、本県では初開催となります。

また、令和7年度は被爆80年、長崎県美術館・長崎歴史文化博物館開館20周年など、本県にとって節目の年でもあります。

本県には、特色ある自然や歴史に育まれた豊かな文化や伝統芸能が根付いています。また近年では、文化芸術を核とした離島地域の賑わい創出や、若者の発想による地域づくりを目的に、県と県民の皆さんの協働で「長崎しまの国際芸術祭」や「若者アート創造プロジェクト」にも取り組んでいます。

国民文化祭を通じて、このような特色ある文化芸術活動をさらに活発化させ、本県ならではの魅力を全国に発信し、観光振興やまちづくりにつなげていきたいと考えています。



長崎しまの国際芸術祭「そらあみ-奈留島」



肥前島原子ども狂言

問合せ 県の文化振興課 ☎095-895-2764 国民文化祭ながさき 検索