



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



時津町の特産品でもあるナマコを
ポン酢のジュレでサラダに



ながさきレシピ



「ナマコの サラダ仕立て」



材料 (2人分)

- ◎ナマコ 60g ◎カブ 小1個 ◎ブロッコリー 20g
- ◎ニンジン 20g ◎サツマイモ 10g ◎ポン酢 100cc
- ◎粉ゼラチン 5g ◎ゆず 1/2個 ◎マヨネーズ 大さじ1.5
- ◎オリーブオイル 適量 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

つくり方

- ①鍋で温めたポン酢に、水で戻したゼラチンを加え、ジュレを作る。
- ②カブ、ブロッコリー、ニンジン、サツマイモを1cm角の大きさに切り、お湯でゆでた後に冷やす。
- ③ナマコをスライスし、オリーブオイル、ゆずの絞り汁(半量)、塩、コショウで味を付ける。
- ④②にマヨネーズ、オリーブオイル、ゆずの絞り汁(残り半量)、塩、コショウで味付けし、丸い型などを使って器に盛り付ける。
- ⑤④に③のナマコのをせ、①のジュレを添える。
- ⑥最後におろしたゆずの皮をふりかけたらできあがり。

ナマコのコリコリとした食感を楽しみたい場合は、大きめにスライスしましょう

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。



【今月の食材】

ナマコ

ナマコはアミノ酸や脂肪酸などの代謝に必要なビタミンB12をはじめとしたビタミンやカルシウム、鉄分などを豊富に含んだヘルシーな食品です。



すくすく
いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

「はたちの献血」キャンペーン ～あなたの今日が、だれかの明日に。ハタチの献血～

冬は献血者が減少する季節です。1月から2月まで主に新成人の若者に向けて、献血への理解と協力を呼び掛ける「はたちの献血」キャンペーンを行います。

満16歳から
献血できますよ



どうして献血が必要なの？

全国で1日約3,000人が輸血を必要としていますが、血液は人工的に作ることも、長期間保存することもできません。継続的な献血へのご協力をお願いします。

若い世代の協力が重要です！

この10年間で10～30代の献血者が約4割減少しています。新成人の皆さん、輸血を必要とする方々を支えるため、大人の仲間入りを機に献血を始めませんか。

問合せ 県の薬務行政室 ☎095-895-2469

長崎県薬務行政室 検索

- 献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町) ☎095-824-3332
- 献血ルーム「西海」(佐世保市上京町) ☎0956-25-2440
※受付はいつでも10時～12時、13時～17時30分
- 献血バス キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に各地を巡回します。

長崎県赤十字血液センター 検索

Webサービス「ラブラッド」

会員になると献血の記録や予約ができ、ポイントが貯まると記念品と交換できます。ぜひご登録ください。



長崎県では、収入確保対策として有料広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、県が奨励するものではありません。