



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

南島原市の特産品「アラカブ」を煮物に

「アラカブの洋風煮つけ」

- 材料** 2人分
- アラカブ 2匹 ○アサリ(殻付き) 14粒
 - ブロッコリー 100g ○ミニトマト 4個
 - トサカノリ(海藻) 適量 ○パイヨン 100cc
 - オリーブオイル 大さじ1 ○ニンニク 1/2片
 - 塩 適量 ○コショウ 適量

- 作り方**
- ①アラカブは切らずに塩とコショウをふる。
 - ②ブロッコリーをひと口大に、ミニトマトは半分に切る。
 - ③鍋にオリーブオイル、潰したニンニク、アサリ、ブロッコリー、ミニトマト、トサカノリを入れ、パイヨンを注いでから加熱する。
 - ④③が沸騰したらアラカブを入れて弱火にしてゆっくり加熱する。
 - ⑤アラカブに火が通ったことを確認し、器に盛ったらでき上がり。
- ※お好みでレモン、イタリアンパセリを添える

アラカブは骨から美味しい出汁が出るので、切らずにまるごと入れてください

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、学校の授業などで食の大切さや料理の楽しさを伝えている。



【今月の食材】 アラカブ

カサゴとも呼ばれ、良質なタンパク質を多く含み、脂質が少ない低カロリーでヘルシーな食材です。コレステロールを減らすなどの効果のあるタウリンも多く含まれます。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

子どもの急な病気やケガなどで心配な時は 子ども医療電話相談「#8000」へ

夜間や休日、お子さんの急な病気やケガなどで心配なときは、お電話ください。経験豊富な看護師が家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性についてアドバイスします。



- 電話番号……「#8000」
つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住まいの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間……18時～翌朝8時
(日曜、祝日は24時間)
- 対象者……15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料……無料(通話料のみ)
- 相談できること……子どもの急な病気(発熱、頭痛、おう吐など)やケガなどへの応急処置、受診の必要性など。診断は行いません。

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461

長崎県子ども医療電話相談 検索

県政トピックス

長崎デザインアワード2021

県内で企画・開発・製造されている商品の中から優れたデザインを選定・表彰し、県内企業のデザイン開発意欲、デザイン力向上および売上拡大を目指すため、「長崎デザインアワード」を実施しています。今年度は、82点の応募の中から生活雑貨や食料品など25点を大賞・金賞・銀賞・入選に決定しました。

大賞の「網エコたわし(株式会社天洋丸)」は、10年以上使用していた漁網を再利用し、たわしとして商品化したものです。デザインに加え、洗うのに適した硬さ、汚れが目立たない色、速乾性や収納性といった利便性なども評価されました。

大賞・金賞・銀賞は県庁1階で展示しているほか、2月末までオンラインストア「エンニチ」で販売しています。優れたデザインの県産品をぜひご活用ください。

問合せ 県の企業振興課 ☎095-895-2637

長崎デザインアワード 検索



大賞の「網エコたわし」



エンニチ



受賞商品一覧 大賞・金賞・銀賞を受賞した商品



令和3年度ながさきヘルシーアワード

県では健康長寿日本一に向けて、積極的に健康づくりに取り組む企業、団体などについて県民の皆さんに広く知っていただくことを目的に、長崎県健康づくり優良事例表彰(ながさきヘルシーアワード)を実施しています。

健康診断や人間ドック受診への取り組み、子どもから高齢者まで実践できる体操の制作や社内で運動できる施設の整備など、社員や地域住民の健康づくりに関する積極的な取り組みが評価されて5団体が受賞しました。

また、今年度から継続部門(ながさき3MYスター)を創設し、過去の受賞企業・団体についても、取り組みの継続性を評価し表彰しました。

令和4年度のヘルシーアワードの募集は夏頃に開始します。ご応募をお待ちしています。

○受賞企業・団体

実践部門	東七 株式会社
	株式会社 新長崎製作所
	医療法人 重工記念長崎病院
応援部門	島原市ウォーキングサークル
自治体部門	諫早市

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495

ながさきヘルシーアワード 検索



しまばら元気湧くわく体操
(島原市ウォーキングサークル)



休憩時間や就業後に運動ができる施設の整備
(株式会社 新長崎製作所)

