



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

「アスパラガス」をフランス料理のソースで

「アスパラガスのラビゴットソース」

材料 2人分

- ◎アスパラガス 8本
- [ラビゴットソース]
- ◎ピーマン 1/2個 ◎赤ピーマン 1/2個
- ◎タマネギ 1/6個 ◎ミックスビーンズ* 20g
- ◎オリーブオイル 60cc ◎酢 60cc
- ◎塩・コショウ 少々

*ヒヨコ豆、青エンドウ豆、赤インゲン豆などを水煮したり蒸したりした加工食品。雑穀が入っているものもあります

作り方

- ①アスパラガスの穂先を残して皮をむき、塩ゆでした後で冷水にとる。
- ②ピーマン、赤ピーマン、タマネギをそれぞれみじん切りにする。
- ③ミックスビーンズにオリーブオイルと酢をまぜ、塩・コショウで味を調える。
- ④③に②を混ぜ合わせる。
- ⑤①を皿に盛り、上から④をかけたらできあがり。

「ラビゴット」とはフランス語で「元気が出る」という意味です

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。



写真は1人分

【今月の食材】

アスパラガス

アスパラガスには疲労回復に効果のあるアスパラギン酸、生活習慣病予防に効果のあるルチンをはじめ、βカロテンやビタミンAなど多くの栄養素が豊富に含まれています。



福祉・医療・子育ての情報発信

ご存じですか？ 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員とは、誰もが安心して生活できるよう“地域の身近な相談相手”として、暮らしを見守るボランティアです。困っている人を行政や専門機関に「つなぐ」役割も担っています。

どうやったらなれるの？

- 任期は3年（次回改選は本年12月）
- 市町や県の推薦などを経て選任
- ※立場は厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤の地方公務員です

どんな活動をしているの？

- 高齢者や子育て家庭の訪問による見守りや相談・支援
- 地域住民が集い、仲間をつくるための居場所づくり
- 子どもの登下校時の見守りやあいさつ運動
- 地域の防災・防犯活動

地域の力になりたいと思っている方は、お住まいの市町へお問い合わせください。

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2416 **民生委員 児童委員** 検索



西九州新幹線(長崎～武雄温泉) 大村車両基地が一般公開

西九州新幹線(長崎～武雄温泉)が9月23日に開業することが決定し、県内各地で開業の準備が進む中、3月19日、大村車両基地の完成記念式典が開催されました。

大村車両基地は、西九州新幹線の車両の整備や定期的な検査・修繕を行います。3月19日～20日の2日間にわたって実施された一般公開では、数多くの参加者が、基地内の施設やN700S「かもめ」の車両を見学。車両の前で記念撮影をするなどして一足早く開業気分を味わっていました。

今後も開業に向けてさまざまなイベントを企画していますので、ぜひ県民の皆さんもご参加ください。一緒に開業を盛り上げていきましょう。



西九州新幹線大村車両基地



見学の様子

問合せ 県の新幹線対策課 ☎095-895-2063 **西九州新幹線** 検索

NAGASAKI SDGs ロゴマークが決定

県ではSDGsに取り組む事業者を県民の皆さんに広くご紹介し、その取り組みをさらに他の事業者へ広げることを目的として「長崎県SDGs登録制度」を設けています。3月に第1回の登録事業者と、登録事業者が使用できるロゴマークが決定しました。

ロゴマークは、デザイン系学科がある県内の3つの高校の生徒がデザインしました。

今回作成したロゴマークを活用しながら、県では引き続き、県内におけるSDGsへの取り組みを加速させていきます。



【県立波佐見高等学校】
長崎の平和の象徴である「平和祈念像」をモチーフ

【長崎日本大学高等学校】
県の花木で、県内に広く分布する「椿」をモチーフ

【創成館高等学校】
海に開かれた長崎の「船の舵輪とカモメ」をモチーフ

第2回登録事業者の募集について

【対象】 県内に本社や支社などがあり、SDGsに取り組む意志がある企業、団体など

【募集期限】 6月10日まで



登録制度



ロゴマーク

問合せ 県の政策企画課 ☎095-895-2073 **長崎県 SDGs** 検索