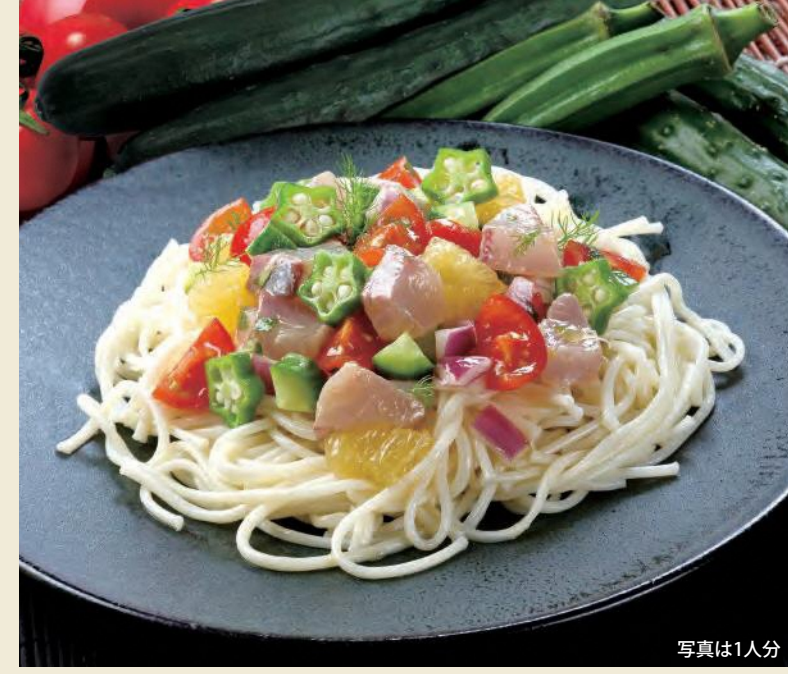


長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

新上五島町の特産品  
カンパチと五島うどんで食欲増進

# ながさきレシピ 「カンパチと五島うどんの爽やかサラダ」



写真は1人分

- 材料** 2人分
- ◎カンパチ 100g
  - ◎ミニトマト 4個
  - ◎赤タマネギ 20g
  - ◎オクラ 1本
  - ◎しょうゆ 大さじ2
  - ◎ハチミツ 大さじ1
  - ◎ディル 適量
  - ◎オレンジ 1/2個
  - ◎キュウリ 1/3本
  - ◎五島うどん 120g
  - ◎オリーブオイル 大さじ3
  - ◎レモン汁 適量
  - ◎塩・コショウ 少々

- 作り方**
- ①カンパチ、オレンジ、ミニトマト、キュウリ、赤タマネギを一口大に切って冷やしておく。
  - ②オクラを1分ほどゆでて輪切りにする。
  - ③ボウルにオリーブオイル大さじ2、しょうゆ、レモン汁、ハチミツを入れ混ぜ合わせる。
  - ④③に①と②を混ぜ合わせる。
  - ⑤鍋で五島うどんをゆで、冷水でしっかり冷やし水気を切った後、オリーブオイル大さじ1と塩・コショウで味を調える。
  - ⑥器に⑤を盛り④を乗せ、ディルを添えたらできあがり。

【今月の食材】  
**カンパチ**

カンパチにはDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）などの多価不飽和脂肪酸が含まれており、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病の予防効果があるとされています。



うどんも野菜もよく冷やしてしっかり水を切るのがコツです

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。



すくすくいきいき  
福祉・医療・子育ての情報発信

「ヘルプマーク」をご存じですか？

「ヘルプマーク」は義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせるためのマークです。

ヘルプマーク



- かばんなどに取り付けて利用します。
- ヘルプマークを付けた方を見かけたら、電車やバスの席を譲る、困っていたら声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプカード



- 必要とする支援内容などを記載し、支援を求めたいときに提示します。
- ヘルプカードを提示されたら、記載内容に沿って支援をお願いします。

【配布場所】 県の障害福祉課、こども・女性・障害者支援センター、県立保健所、各市町の窓口など

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2453

長崎県 ヘルプマーク 検索



西九州新幹線長崎県広報大使の長濱ねるさん。等身大パネルは県内21市町に設置されています



歓迎セレモニー（長崎駅）



長崎の魅力発信イベント

9月23日の西九州新幹線（長崎～武雄温泉）開業に向け、県内各地で関連イベントが行われています。

5月10日、新幹線「かもめ」の試験走行が開始され、線路を走る「かもめ」がお目見えしました。長崎・諫早・新大村の各駅で歓迎セレモニーが行われ、地域の皆さんが手旗を振って車両の到着を歓迎しました。

また、6月18日には長崎市内で、「長崎の魅力発信イベント」を開催しました。イベントでは、長崎市のまちづくりの紹介や、「長崎スタジアムシティプロジェクト」に関する講演、トークショーなどを行いました。トークショーには、西九州新幹線長崎県広報大使の長濱ねるさんが登場し、県内の魅力ある場所を巡った動画や、県内に設置する等身大パネルなどの発表が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

今後も県内でさまざまなイベントを行うほか、関西・中国地方や福岡県でもプロモーション活動を予定しています。さらに、開業日当日は、各地域で開業イベントが行われるとともに長崎市上空をブルーインパルスが展示飛行予定です。お近くでイベントが実施される際には、ぜひお出かけください。



西九州新幹線ファンクラブ  
会員募集中！



最新のイベント情報は  
ウェブサイト  
確認できるばい！



問合せ 県の新幹線対策課 ☎095-895-2063 長崎県 新幹線 検索