



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



平戸市の特産物ヒラメを使った
おいしいお茶漬けをどうぞ



ながさきレシピ

「ヒラメのお茶漬け」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎ヒラメ刺身用切り身 10切れ程度
- ◎ご飯 茶わん2杯分 ◎塩昆布 適量
- ◎ゴマ 適量 ◎カボス 2切れ ◎梅干し 2個
- ◎大葉 1枚 ◎煎茶 適量 ◎ワサビ 適量

作り方

- ①カボスを輪切りに、大葉は半分に切っておく。
 - ②茶わんにご飯をよそってから、塩昆布、ヒラメ、大葉、梅干し、カボス、ゴマの順に盛りつける。
 - ③②に熱い煎茶を注ぐ。
 - ④最後にワサビを添えたらできあがり。
- ※お好みでブロッコリースプラウトやカイワレ大根を添えてもおいしくいただけます

【今月の食材】

ヒラメ

ヒラメは高タンパクで低脂肪の白身魚です。利尿作用を促進するカリウムや生活習慣病予防に効果があるといわれているビタミンB2が多く含まれています。



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。



ヒラメはできる限り新鮮なものを使ってください。



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(次回改選は令和7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 長崎県 民生委員児童委員 検索