



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



松浦市の特産物アジを使った  
新鮮で爽やかな風味を

# 「アジのマリネ」



## 材料 2人分

- ◎アジ(刺身用) 1尾 ◎塩 適量
- ◎ダイコン 30g ◎ニンジン 10g
- ◎キュウリ 1/8本 ◎赤タマネギ 1/4個
- [マリネ液]
- ◎オリーブオイル 大さじ3 ◎酢 小さじ2
- ◎レモン汁 小さじ1 ◎粒マスタード 小さじ1
- ◎塩 少々 ◎コショウ 適量

## つくり方

- ①アジを3枚におろし、身に塩をまんべんなく振り、冷蔵庫で10分ほど冷やしておく。
- ②①の表面の塩を水で洗い落とし、キッチンペーパーなどで水気を切り、皮をむいて中骨を取り除く。
- ③②を食べやすい大きさに切る。
- ④ダイコン、ニンジン、キュウリ、赤タマネギを全て千切りにして水にさらしておく。
- ⑤ボウルにマリネ液の材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑥③と、しっかり水気を切った④を器に盛り、上から⑤を回しかけたらできあがり。

アジに塩をつけておく時間が  
長いと塩味が強くなるので、  
気をつけましょう。

## 【今月の食材】

# アジ

アジには豊富なタンパク質と、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった血圧の上昇や血管の詰まりを防ぐ効果が期待される良質な脂肪酸が多く含まれています。



作ってくれたのは  
料理人 <sup>さかもと よういち</sup>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。



福祉・医療・子育ての情報発信

厚生労働省特設サイト



相談窓口や依存症のこと、関連イベントの情報が掲載されています。

依存症 理解 検索

## 5月14～20日は ギャンブル等依存症問題啓発週間です

「ギャンブル等依存症」とは、ギャンブルが日常生活に支障をきたしているにも関わらず、ギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない状態に陥ることで、意志や精神力では行動をコントロールできなくなる脳の病気です。



依存症に対する治療・回復支援への応援の意思を表明するシンボルマーク

## 依存症から回復するには？

依存症は回復可能な病気です。回復には「つながり」が欠かせません。「依存症かもしれない」と感じたら、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

### 本人

- ①自助グループに参加
- ②ギャンブル専門外来に通院
- ③金銭管理を行う

### 家族

- ①自助グループや家族教室に参加  
適切な対処方法を学び、家族自身の健康を取り戻しましょう。

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 依存症 検索

※県のウェブサイトに相談窓口を掲載しています。ご家族からの相談も受け付けています

