

# ながさき レシピ

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

今月の食材

## メロン

カリウムが豊富でむくみ解消や血圧を下げる効果が期待されます。色や形がきれいで手に持った時に重く感じる物、皮の網目模様が細かく均一で盛りがしっかりとしている物がおいしいといわれています。



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

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターや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ほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。



松浦市特産のメロンを使ったデザート

## メロンとヨーグルトムース

※写真は2人分

### 材料

- ◎板ゼラチン 12g ◎メロン(果肉) 200g ◎クリームチーズ 100g  
◎ヨーグルト(プレーン) 200g ◎砂糖 100g ◎レモン汁 30cc  
【流し込みゼリー】  
4人分 ◎板ゼラチン 4g ◎メロン(果肉) 80g ◎水 50cc ◎砂糖 30g

### つくり方

- ①板ゼラチンを水で戻し、湯煎で溶かす。メロンの果肉(280g)をミキサーにかけメロンピューレ(200cc)を準備する。
- ②ボウルで室温に戻したクリームチーズとヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ③別のボウルを準備し、①のメロンピューレ(150cc)とゼラチン、砂糖を混ぜ合わせる。レモン汁を入れて氷水で
- ④【流し込みゼリー】を作る。水で戻し湯煎で溶かしたゼラチンと①のメロンピューレ(50cc)、水、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤③のムースが固まったら④の上に流し込み、再び冷蔵庫で固めて完成。

ポイント | メロンの果肉を小さく切ったり、くり抜いて飾り付けを楽しんでください。



福祉・医療・子育ての情報発信

## 子どもの急な病気やけがなどで心配なときは 長崎県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けがなどで心配なときはお電話ください。経験豊富な看護師や保健師が家庭での対処方法や医療機関受診の要否について電話でアドバイスするほか、休日当番医や夜間救急医療機関もご案内します。  
※病気の診断は行いません

### ●相談ダイヤル ☎#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時間対応

### ●対象 おおむね15歳未満の子どもの保護者など

### ●相談料 無料

### こんなときはお電話ください

- 子どもが発熱して、下痢をしている
- 子どもの咳が止まらない
- 子どもが誤って洗剤を飲んでしまった
- 子どもが転んで頭を打ってしまった など



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 🔍