

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

※写真は1人分

今月の食材

ケンサキイカ

加熱しても身が硬くならないため、焼き物や煮物に向いているといわれています。豊富なタウリンを有し、血中のコレステロール値を下げ、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



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。



壱岐市特産のケンサキイカを使った彩り鮮やかなメニュー

イカと野菜のバジル炒め

材料

2人分

- ◎ケンサキイカ 1杯 ◎ナス 1/3本 ◎トマト 1/2個
- ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎ニンニク 1/2片 ◎鷹の爪 1/2本
- ◎バジル 7~10枚 ◎タイム 1枝 ◎塩コショウ 少々
- ◎レモン汁 小さじ1

つくり方

- ①イカはワタを取り、胴は輪切り、ゲソはぶつ切りにする。
- ②ナス、トマトを乱切りにし、ナスはあく抜きをする。
- ③鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、種を取って輪切りにした鷹の爪を入れ、弱火にかけ、香りをつける。
- ④③に荒切りにしたバジル半量、タイムをそのまま入れ、②のナス、①のイカを炒める。最後に②のトマトを入れ、塩コショウで味を調えレモン汁を加える。
- ⑤④に荒切りした残りのバジルを混ぜて完成。

ポイント | ケンサキイカ以外のイカでもおいしく作れます。



福祉・医療・子育ての情報発信

もしかして、認知症？ 9月は「認知症月間」です！

認知症とは、脳の病気やけがなど、さまざまな要因によって記憶力や判断力が低下し、社会生活に支障を来した状態をいいます。

「加齢によるもの忘れ」と認知症による「記憶力の低下」は異なります。

認知症に対する理解を深めて、早期発見に努めましょう！

「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」の違いの例

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことを部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前を思い出せない	目の前の人が誰なのか分からない
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会認知症サポーター養成講座標準教材

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみましょう。

認知症に関する相談窓口



市町の
地域包括支援
センター



県の若年性
認知症サポート
センター

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434

長崎県 認知症