



長崎県の郷土料理をステキにアレンジ

ながさきレシピ
nagasaki recipe

諫早の郷土料理「鶏飯」を
オムライスにアレンジ!

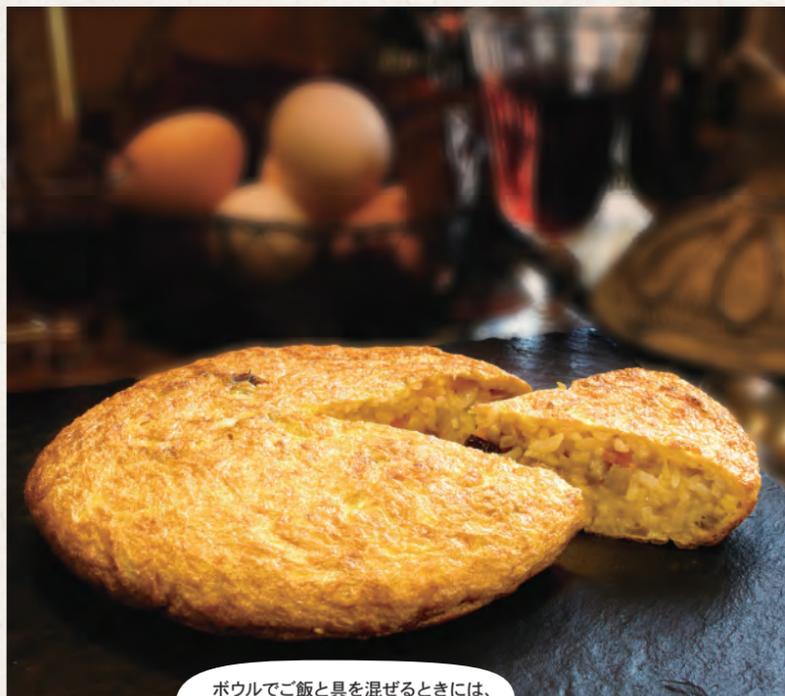
「鶏飯の スパニッシュオムライス」

材料 (2人分)

- ◎干しいたけ 2枚 ◎水 100cc
- ◎ニンジン 1/4本 ◎ゴボウ 1/6本
- ◎鶏もも肉 100g ◎ご飯 2膳 ◎卵 8個
- ◎サラダ油 大さじ1 ◎醤油 大さじ1
- ◎みりん 大さじ1 ◎塩 少々
- ◎バター 20g ◎オリーブオイル 大さじ2

作り方

- 干しいたけを水につけて戻す
- 水で戻したしいたけ、ニンジン、ゴボウ、鶏もも肉をさいの目切りにする
- 鍋にサラダ油を入れ、②の鶏もも肉を炒めて色が変わる頃にニンジン、ゴボウ、しいたけを入れて炒める
- ③に①の戻し汁を加え、沸騰したら中火にして軽くアクをとり、醤油、みりん、塩を入れて水分が半分になるまで煮込む
- ボウルにご飯と④を加え、混ぜ合わせる
- フライパンにバターとオリーブオイルを入れてから火にかけ、塩を少々足した溶き卵2個分を入れて素早くかき混ぜる
- 卵が固まりだしたら⑤の鶏飯を半分乗せ、上から溶き卵2個分を注ぎ、蓋をして弱火で1分ほど加熱する
- 途中でひっくり返し、さらに蓋をして火が通ったら1人分の出来上がり
- ⑥～⑧をくり返し、もう1人分を作ったら出来上がり



ボウルでご飯と具を混ぜるときには、
しゃもじで切るようにすると
べたつきません

重み画でつたふるけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「鶏飯のスパニッシュオムライス」のつくり方が動画で見られます。
※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



伝えてくれたのは
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、学校授業などで食の大切さや料理の楽しみなどを伝えている

高齢者の就業・社会参加を支援!

「ながさき生涯現役応援センター」開所



今後、県内2カ所に支所を開設予定

3月27日、高齢者が就業から社会参加まで気軽に相談できるワンストップ窓口「ながさき生涯現役応援センター」を開所しました。

このセンターは、就業や社会参加意欲のある高齢者の活躍を進めるため、県と関係団体で構成する長崎県生涯現役促進地域連携協議会が運営。高齢者の視点に立ち、知識や経験をいかしてライフスタイルなど希望に合った就業・社会参加の機会を提供するため、関係機関と連携しきめ細かな支援を行います。

60歳以上で、就業や社会参加をお考えの方は、お気軽にご相談ください。

「ながさき生涯現役応援センター」

月～金 10時～18時 ※祝日、12/29～1/3を除く
長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階
☎095-843-0219

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2431 ながさき生涯現役応援センター 検索

すくすくいきいき
健康と子育ての情報発信

日本脳炎を予防しましょう

～早めにワクチン接種を～



日本脳炎とは

日本脳炎ウイルスを持った蚊に刺されることにより感染します。発病率は高くはありませんが、ひとたび発病すると高熱や頭痛、意識障害、脳の障害などを引き起こします。

注意する時期は

蚊が活動する5月から秋ごろまで。感染する危険性は気温の上昇とともに高くなります。

予防策

◎日本脳炎ワクチンの接種

- 子供の場合(定期接種)
標準的な接種期間:3歳で2回、4歳で1回、9歳で1回
お住まいの市町にお問い合わせください。
- 成人の場合(任意接種)
任意接種により、ワクチン効果を高めることができます。特に、高齢者は免疫力が下がっている可能性がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

◎蚊に刺されない工夫

- 日本脳炎ウイルスを持った蚊(主にコガタアカイエカ)は、夕方以降に活動します。
- 長袖、長ズボン、長靴を着用し、肌の露出を避ける
- 虫除けスプレーの使用

長崎県の「今」を伝える県政番組 「こちら県庁広報2課」毎週放送中!



県の取組を「広報2課」のメンバーが取材し、わかりやすくお伝えします。(字幕放送対応)

問合せ 県の広報課 ☎095-895-2023 見逃したり、もう一度見たい回がある方は よかテレ 検索

ながさき
こちら県庁
広報2課

NBC 土曜日 21時54分～
(再) 日曜日 22時54分～
(再) 水曜日 18時55分～
NIB 火曜日 21時55分～
KTN 水曜日 21時54分～
NCC 木曜日 18時55分～
※番組の編成上、
変更となる場合があります。