



長崎県の郷土料理をステキにアレンジ

雲仙のご当地グルメ「雲仙ハヤシ」を
オムライスにアレンジ!

「雲仙オムハヤシ」

材料 (2人分)

【ハヤシソース】

- ◎牛肉(薄切り) 200g ◎タマネギ 1/2個
 - ◎バター 15g ◎赤ワイン 50cc
 - ◎デミグラスソース 290g ◎トマトケチャップ 50g
 - ◎水 100cc ◎塩・コショウ 少々 ◎砂糖 小さじ1
- 【オムライス】
- ◎ご飯 茶碗2杯分 ◎卵 4~6個 ◎バター 20g

作り方

- ①牛肉は4cm幅に、タマネギは1cm幅に切る
- ②フライパンにバターを溶かし、タマネギを弱火で茶色になるまでじっくりと炒める
- ③②に牛肉を加え、色が変わるまで炒めたら赤ワインを加える
- ④③にデミグラスソース、トマトケチャップ、水を加えて混ぜ、塩・コショウ、砂糖で味を調える
- ⑤別のフライパンでバターを熱し、溶き卵を流し入れて素早くかき混ぜ、半熟の状態まで火を止める
- ⑥器にご飯を盛り⑤を上のにせて、ハヤシソースをかけたらできあがり



卵を焼くときはバターが薄茶色になってから卵を流し入れると風味が良くなります



動画でつたえるけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「雲仙オムハヤシ」の作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P5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さなどを伝えている

すくすく
いきいき

健康と子育ての情報発信

“「はたちの献血」キャンペーン”

～誰かじゃない 自分が動く はたちの献血～

成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、1月から2月まで「はたちの献血」キャンペーンを行います。

必要な血液ってどれくらい？

全国で1日約3,000人が輸血を必要としています。献血された血液(血液製剤)には有効期限があるため、継続的なご協力をお願いします。

将来の献血を支えるには若者の協力が不可欠!

県内の20~30代の若者の献血者数は、過去5年間で約3割減少しています。

また、少子高齢化により、将来的な献血者不足が懸念されています。

満16歳以上から
献血できます!



県内で献血ができる場所

- 献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)
☎095-824-3332
- 献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)
☎0956-25-2440
- ※受付はいずれも10時~12時、13時~17時30分
- 献血バス
キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に、各地を巡回しています。
☎095-843-3331

長崎県赤十字血液センター 検索

問合せ 県の業務行政室 ☎095-895-2469 長崎県業務行政室 検索