

ながさき  
レシピ

ジャガイモのすき煮



今月の長崎県産食材は…  
「馬鈴薯」

材料(2人分)

- ジャガイモ…小5~6個 ● 生姜…1/2片 ● オクラ…2~3本
- 絹さや…6枚 ● 豚バラ肉(薄切り)…200~300g(5~6枚)
- パスタ(肉を留めるため)…数本
- サラダオイル…適量 ● クレソン…適量
- 【煮汁】 ● 酒…大さじ3 ● 黒砂糖…大さじ2 ● みりん…大さじ2
- 濃口醤油…大さじ3 ● 水…少々

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、生姜を千切りにする
- 2 オクラのがくをむいて塩でもみ、熱湯でゆで冷水につけ、縦半分にする。絹さやは筋を取って、塩を入れた熱湯でゆで冷水につける
- 3 ①のジャガイモに豚バラ肉を巻き、巻き終わりを折ったパスタで留める
- 4 熱したフライパンに油を入れ、③の肉の表面に焼き色を付ける
- 5 鍋に④と生姜と【煮汁】の材料を加え、落としぶたをして弱火で15~20分煮込む
- 6 皿に、クレソンを敷き、ジャガイモ、オクラ、絹さや、煮卵をのせて、からしを添えたら出来上がり

【半熟煮卵の作り方】

卵を沸騰した熱湯にお玉を使って優しく入れて6~7分ゆで、冷水で冷ます。冷めたら、アルコールを飛ばした【煮汁】に半日漬ける。  
※卵を漬けた煮汁でジャガイモを煮ます

すき煮とは、すき焼きのように  
甘い煮汁で煮た料理



煮卵をつくる時は卵と  
煮汁をビニール袋に入れ  
ると簡単です

作ってくれたのは…  
料理家 濱口 智子 先生

長崎市内で料理教室を主宰。  
県産食材をいかした和洋中伊  
の家庭料理やテーブルコーデ  
ィングが好評。



長崎の夜景を楽しめる  
新たなスポット!



今年1月に開庁した県庁舎行政棟8階の展望施設は、長崎港を見渡せる新たなビュースポットとして、県内外からのお客様に景観を楽しんでいただいています。

これまで、展望テラスの利用時間は9時から16時まででしたが、夜間開放のご要望も多く寄せられたため、4月18日から、21時までご利用いただけるようになりました。

県庁舎行政棟8階展望テラスから、世界新三大夜景の一つである長崎の夜景を楽しんでみませんか。

問合せ 県の広報課 ☎095-895-2021

すくすく  
いきいき

安全な出産とお子さんの  
健やかな成長をサポートします

安全な出産と子どもの健やかな発育を支援するため、長崎県周産期医療支援システム「すくすく」が運用されています。産前産後を安心して過ごすため、「すくすく」に加入しませんか。



長崎県周産期医療支援システム「すくすく」とは?

妊婦の健康状態や新生児の発育状況を記録するオンラインシステムで、妊娠初期から産後1カ月までの記録を管理します。

こんな時、「すくすく」が役に立つ!

- 赤ちゃんが未熟児で生まれそうな時、搬送先の病院にこれまでの経過記録が速やかに送付されるため、迅速で正確な診療を受けられます。
- 妊婦健診時に情報を記録することで、胎児の成長をグラフでわかりやすく確認できます。

「すくすく」への加入方法は?

システムに参加している医療機関の初診時に登録を行います。  
(加入費は無料、大村市在住の方は母子手帳の発行時に登録)

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461 長崎県 すくすく 検索

「日本橋 長崎館」リニューアルオープン!

4月1日、東京・日本橋にある長崎県のアンテナショップ「日本橋 長崎館」がリニューアルオープンしました。

新たに、旬の魚や野菜、果物など、より多くの県産品を取り揃え、軽飲食コーナーのメニューも充実しています。

首都圏にお住まいのご親戚やご友人にもぜひご紹介ください。



- ところ 東京都中央区日本橋2-1-3  
アーバンネット日本橋二丁目ビル1階
- 営業時間 10:00~20:00
- 営業日 年中無休(年末年始・点検日等除く)
- 電話 03-6262-5352(ショップ)  
03-3241-1777(観光案内)
- アクセス 「東京メトロ日本橋駅」B7出口 徒歩1分  
「東京メトロ三越前駅」B5出口 徒歩3分  
「JR東京駅」八重洲北口 徒歩5分



問合せ 県の物産ブランド推進課 ☎095-895-2621 日本橋 長崎館 検索