



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

ながさきレシピ

雲仙市特産のジャガイモを使った彩りと食感の豊かなサラダです

「ごろごろ野菜のポテトサラダ」



材料 (2人分)

- ◎ジャガイモ 2個
- ◎ニンジン 1/4本
- ◎カボチャ 60g
- ◎そら豆 8個
- ◎キュウリ 1/2本
- ◎タマネギ 1/4個
- ◎生おから 50g
- ◎マヨネーズ 大さじ2
- ◎マスタード 少々
- ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々

【飾り】(お好みで) イタリアンパセリやディルなど

作り方

- ①ジャガイモ1個とニンジン、カボチャの皮をむき、さいの目に切り、そら豆と一緒に塩ゆでしたあとよく水を切っておく
- ②残りのジャガイモを乱切りにして塩ゆでにして温かいうちに軽くつぶしておく
- ③キュウリもさいの目に切り、タマネギを塩もみしたあと、ボウルに①②を加えてから塩とコショウで味をととのえる
- ④③に生おから、マヨネーズ、マスタードを入れ、よく混ぜ合わせて、器に盛ったらできあがり

おからを混ぜることで、よりヘルシーなサラダになりますよ!

作ってくれたのは
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



【今月の食材】 ジャガイモ

長崎県は北海道に次いで、全国第2位の生産量を誇るジャガイモの産地。旬は5月から6月ですが、新品種の育成や収穫を早める作型の研究も進んでおり、ほぼ1年中、おいしいジャガイモが手に入ります。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

～悩みを抱えている人のサポートサイト～
みんなの情報交差点



悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(依存症、自殺、うつ病、借金など)とその対応についての情報を提供しています。

みんなの情報交差点 カチッ! 検索

5月14～20日は ギャンブル等依存症問題啓発週間です

ギャンブル等依存症とは、日常生活に支障を来しているにもかかわらず、ギャンブル・パチンコ等にのめり込み、やめたくてもやめられない状態に陥ることをいいます。意志や精神力では行動をコントロールできなくなる脳の病気です。一人で悩まず、まずは相談しましょう。



7つの特徴

- 1 脳の機能障害です
- 2 誰でもなり得る病気です
- 3 回復可能な病気です
- 4 進行性の病気です
- 5 自分が病気であることをなかなか認められません
- 6 性格が変化します
- 7 人を巻き込む病気です

依存症から回復するためのポイント

本人: 医療機関や民間リハビリ施設で治療やリハビリを受けると同時に、同じ問題を抱える仲間との集まりに参加し、支え合う。

家族: ギャンブル等依存症についての正しい知識や本人への適切な対応を学ぶため、家族教室や同じ問題を抱える家族の集まりに参加する。

【相談窓口】長崎子ども・女性・障害者支援センター、保健所

問合せ 長崎子ども・女性・障害者支援センター ☎095-846-5115 **ギャンブル 長崎県** 検索

県では、創意と工夫にあふれた新しい特産品の中から、優れた商品を顕彰し、県民の皆さんに紹介することにより、県内事業者の新商品の開発意欲を高めることを目的に、長崎県特産品新作展を毎年開催しています。



3月11日に開催した表彰式

今回は、平成29年12月以降に市販化された新商品等のうち、県産の原材料を使用した商品または県内で製造された商品を応募対象としました。県内事業者から177点の応募があり、流通関係者やデザイナーなどで構成される10名の審査委員が、品質、長崎らしさ、土産品としての適正などについて審査を行い、今回限りの「ながさき手みやげ大賞部門」を含む5部門において最優秀賞など計19商品の受賞を決定しました。

受賞商品は、5月24日(金)まで県庁ロビーで展示し、5月27日(月)からはアンテナショップ「日本橋 長崎館」(東京都中央区)において期間限定で販売します。その後も、全国各地の物産展において展示や販売を行うなど、PRを図っていきます。

【最優秀賞】



農産加工品・酒・飲料部門

『育てるチーズ』

パインテールファーム株式会社(雲仙市)



水産加工品部門

『長崎県産うちわ海老の味噌汁』

株式会社印東(長崎市)



工芸・日用品・その他部門

『上五島カノン マスキングテープ』

美容室 CreO (新上五島町)



菓子・スイーツ部門

『うず潮ロール』

お菓子のいわした(西海市)

【ながさき手みやげ大賞部門 大賞】



『長崎角煮まんじゅう』

株式会社岩崎食品(長与町)



『五島手延うどん 頭ヶ島セットKS-12』

株式会社長崎五島うどん(新上五島町)

※今月の読者プレゼント(P.15)は、「育てるチーズ」です

問合せ 県の物産ブランド推進課 ☎095-895-2621 **新作展 受賞商品** 検索



「第50回長崎県特産品新作展」の 受賞商品が決定