



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

佐世保市の特産品「九十九島かき」と豆乳で作る簡単グラタン

「カキの豆乳グラタン」



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎カキのむき身 8個 ◎タマネギ 20g
- ◎シメジ 1/4パック ◎バター 15g
- ◎豆乳 400cc ◎小麦粉 大さじ2
- ◎粉チーズ 少々 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

作り方

- ①タマネギをスライスし、シメジは石づきを取り、小房に分ける
- ②鍋にバターを入れ、タマネギとシメジを炒める
- ③②に火が通ったら、カキと小麦粉を加えてさらに炒める
- ④③に豆乳を注ぎ、とろみがついてきたら、塩、コショウで味を調える
- ⑤④を耐熱の器に盛り、上から粉チーズをかけ、表面に焼き色がつくまでオーブンで焼いたらできあがり

カキはあらかじめ薄い塩水で洗っておくと、臭みが取れますよ

【今月の食材】

九十九島かき

九十九島かきは、入り組んだ海岸線に連なる山々や島々から流れ込む養分をたっぷりと蓄え、身が詰まり濃厚な味わいで人気があります。



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。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

お子さんの急な病気やケガなどで心配な時は、小児救急電話相談「#8000」へ

夜間や休日、経験豊富な看護師が家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について電話で相談に応じます。



- 電話番号……「#8000」(携帯電話からもかけられます)
つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住まいの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間… 毎日18時～翌朝8時
※日曜・祝日は24時間対応
- 対象者……15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料……無料(通話料のみ)
- 相談内容……子どもの急な病気(発熱、頭痛、おう吐など)やケガなどへの応急処置、受診の必要性など(診断は行いません)

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461

長崎県小児救急電話相談 検索

県政トピックス

ローマ教皇フランシスコ台下がご来県



教皇台下をお出迎えする中村知事(平和公園)

昨年11月24日、ローマ教皇フランシスコ台下が本県をご来訪されました。教皇台下のご来県は、1981年の故ヨハネ・パウロ2世以来、38年ぶり2度目のことです。

教皇台下は、はじめに平和公園(長崎市松山町)を訪れ、原爆落下中心地碑に献花し、原爆の犠牲者のために祈られた後、核兵器のない世界は可能であり必要であるとの確信を持たれた上で、「核兵器についてのメッセージ」を世界に向けて発信されました。

次に訪れた西坂公園(長崎市西坂町)では、この地で殉教した二十六聖人に祈りを捧げ、続いてビッグNスタジアム(長崎市松山町)において県内外から約3万人が参加したミサを執り行われ、多くの方々の歓迎を受けながら、予定されていた長崎での日程を無事に終了されました。

教皇台下のメッセージは、平和を願う世界中の人々に大きな勇気と励ましを与えるものであり、「長崎を最後の被爆地に」と願う県民と意思を共有していただいていることは大変心強いものでした。

被爆から75年の節目の年を迎え、県では核兵器のない平和な世界の実現を目指して、改めて国内外へ原爆の悲惨さと非人道性を訴えていくこととし、教皇台下のメッセージや長崎ご訪問の状況についても発信していきます。



「核兵器についてのメッセージ」を発する教皇台下(平和公園)



約3万人が集まったビッグNスタジアム

問合せ 県の国際課 ☎095-895-2084