



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

南島原市の特産品のこのカレーライス

「きのこたっぷりドライカレー」



写真は1人分

材料 (2人分)

◎シイタケ 6枚 ◎シメジ 1/2パック
◎タマネギ 1/2個 ◎ニンジン 1/2本
◎ニンニク 1/2片 ◎サラダ油 大さじ2
◎おろしショウガ 小さじ1 ◎合挽きミンチ 200g
◎カレー粉 大さじ1 ◎ケチャップ 大さじ2
◎ウスターソース 大さじ2 ◎ブイヨン 150cc
◎塩 少々 ◎五穀米 2人分 ◎生野菜(お好みで)

作り方

- ①ニンニク、タマネギ、ニンジン、シメジ、シイタケをみじん切りにする
- ②鍋にサラダ油を引き、①のニンニクを炒めてから、おろしショウガ、タマネギ、ニンジン、シメジ、シイタケを順に炒めたあと、合挽きミンチを加え、さらに炒めてからカレー粉を加える
- ③②を香りが出るまで炒めたら、ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンを加えてさらに炒め、塩で味を調える
- ④炊いた五穀米を器に盛り、お好みの生野菜とともに③を盛りつけたらできあがり

お好みで、きのこのソテーを添えてもおいしいですよ

作ってくれたのは
料理人 さかもとよういち 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を伝えている。



【今月の食材】

きのこ

きのこはビタミンDやビタミンBなどのビタミン、カリウムやリンなどのミネラル類が豊富に含まれている低カロリーで高栄養のヘルシーな食品です。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

野菜を食べよう！ 8月31日は野菜の日です

8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日です。
旬の野菜をたくさん食べて夏バテを予防しましょう。



ベジぼうや

●長崎県民は野菜不足

長崎県民の野菜摂取量は平均で約250gで、目標とされる350gに達しておらず、4人に3人は不足しています。

●いろいろな種類の野菜を食べよう

野菜にはがんなどの生活習慣病予防に効果的なビタミンやカリウム、食物繊維が含まれていますが、特定の野菜だけで効果が表れるものではありません。いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう。

県のウェブサイト野菜料理の手軽なレシピなどを紹介しています。 [野菜で健康 長崎県](#) [検索](#)

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 [長崎県 健康づくり](#) [検索](#)

県では、有人国境離島法[※]による国の交付金を活用し、市町や船舶事業者と連携して、往復乗船券と現地の体験プログラムに利用できる観光体験クーポンがセットになった「長崎しま旅 わくわく乗船券」を販売しています。

ぜひこの機会に、シーカヤックや魚釣り、絶景の星空ガイドツアーなど、「しま」ならではの体験を楽しみ、すてきな思い出を作りませんか。

※有人国境離島地域の保全及び特定有人国境離島地域に係る地域社会の維持に関する特別措置法

往復乗船券+100円で 最大6,000円分[※]の体験が楽しめます！

※クーポンの額は航路によって異なります

長崎しま旅 わくわく乗船券 = 往復乗船券 + 観光体験クーポン (約200種類)

- 対象／「しま」に宿泊される方 (宿泊費は乗船券には含まれません)
- 販売期間／来年2月28日(日)まで (有効期間は購入してから7日間です)
- 販売場所／長崎港・佐世保港・博多港・唐津東港の各乗船券販売窓口



シーカヤック(対馬市)



タコつぼ漁(新上五島町)



手ぶらでゴルフ体験(杵岐市)



赤土焼き物体験(小値賀町)



星空キャンプファイヤー(五島市)



和牛飼育体験(佐世保市宇久町)

8月1日からは、もっとお得に楽しめます！

わくわく乗船券の利用者のうち、申請された方へ、「しま」の宿泊施設・飲食店・交通サービスで使える5,000円(対馬市は 10,000円)分のクーポンをお渡しします。

また、旅行会社が募集している「しま旅旅行商品フリープラン」の利用者にもクーポンをお渡しします。詳しくは旅行会社にお尋ねください。

対象市町	1泊(1人当たり)
対馬市	10,000円 ※最大3泊まで
杵岐市、五島市、新上五島町、小値賀町、佐世保市宇久町	5,000円 ※最大3泊まで

クーポンを使ってしまの食事を楽しみましょう！



問合せ 県の観光振興課 ☎095-895-2645 [長崎しま旅](#) [検索](#)