



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



小値賀町の特産品である太刀魚を使った
フランス発祥の郷土料理



ながさきレシピ



「太刀魚のムニエル 彩り野菜添え」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎太刀魚の切り身 4枚 ◎薄力粉 適量
- ◎タマネギ 1/2玉 ◎ナス 1/2本 ◎ピーマン 1個
- ◎赤ピーマン 1個 ◎オクラ 8本 ◎むきエビ 4尾
- ◎ニンニク 1/2片 ◎オリーブオイル 適量
- ◎塩・コショウ 適量

つくり方

- ①太刀魚に塩・コショウをふり、全体に薄力粉をまぶして、余分な粉は落とす。
- ②タマネギ、ナス、ピーマン、赤ピーマン、オクラを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを注ぎ、①の両面をしっかりと焼き色がつくまで焼く。
- ④別のフライパンにオリーブオイルを注ぎ、つぶしたニンニクを炒めたあと、②とむきエビを順番に入れて炒め、塩・コショウで味を調える。
- ⑤器に③と④を盛り、お好みでレモンやハーブを添えたらできあがり。

太刀魚は、最初は中火で中まで火を通し、最後に強火で表面をカリッと焼くとおいしくできます。

【今月の食材】

太刀魚

太刀魚は、ビタミンAをはじめ、ビタミンDやビタミンEを多く含んでおり、骨の形成に必要なカルシウムの吸収を助けたり、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。



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、学校の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。



福祉・医療・子育ての情報発信

がん検診を受けましょう！

ご自身とご家族のために、推奨年齢の方は定期的にごがん検診を受けましょう。がんは早く見つけて適切な治療をすれば、治る確率が高くなります。

10月は
がん検診受診率
向上月間です

がん検診とは

今、特に症状がない方にこそ受けていただきたい検診です。日本人の2人に1人はがんになるといわれており、がんから命を守るためには早期発見・早期治療が大切です。

未受診の方へ

がん検診は、費用の一部負担または無料で受診できます。詳しくは、お勤め先またはお住まいの市町の担当窓口へお問い合わせください。



ワンポイントメモ

がん検診の種類はいろいろありますが、子宮頸がんは20歳以上、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がんは40歳以上（胃内視鏡検査は50歳以上）の方が推奨されています。

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2467 長崎県 がん検診 検索