

ながさき レシピ

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

今月の食材 イチゴ

ビタミンCが豊富で、ミカンやグレープフルーツの約2倍。先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端に糖が多く蓄積しています。先端の方を最後に食べると、より甘さを感じられます。



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

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターや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を伝えているほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。

大村市特産のイチゴを使ったデザート イチゴのムース



※写真は2人分

材料

◎飾り用イチゴ 8粒 ◎ムース用イチゴ 8~15粒(140g) ◎レモン汁 少々
◎砂糖 50g ◎板ゼラチン 8g ◎生クリーム 130cc
【流し込みゼリー】
◎板ゼラチン 4g ◎冷凍ミックスベリー 50g ◎水 70cc ◎砂糖 30g

つくり方

- ①イチゴのヘタを取って水洗いし、よく水気を切る。
- ②ムースを入れる型の内側に、縦半分にした飾り用イチゴを貼り付けておく。
- ③ムース用イチゴにレモン汁と砂糖(25g)を加えジュースミキサーにかけ、ボウルに移しておく。
- ④板ゼラチン(8g)を水で戻し湯煎で溶かし、③のボウルに加える。
- ⑤砂糖(25g)を生クリームに加え七分立てにする。
- ⑥【流し込みゼリー】を作る。水で戻し湯煎で溶かした板ゼラチン(4g)と冷凍ミックスベリー、水、砂糖(30g)を鍋で温めジュースミキサーにかけてボウルに移し、氷水に当てて冷やす。⑤のムースの上に流し込み、再び冷蔵庫で固めて完成。

ポイント | ムースの材料が分離しないよう、混ぜる際は手早くしましょう。



福祉・医療・子育ての情報発信

4月2日~8日は「発達障害啓発週間」です 発達障害について考えてみませんか?

発達障害について知り、理解を深めることは、発達障害がある方だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。

発達障害とは

一見ただけでは障害と分かりにくく、養育者の育て方や本人の努力不足などによるものと誤解されやすい障害です。障害の程度や生活環境によって症状は異なります。

- **自閉スペクトラム症(ASD)**
コミュニケーションの場面などで人との交流が苦手、特定のことに強い関心を持ち、こだわりが強い など
- **注意欠如・多動症(ADHD)**
落ち着きがない、注意力や集中力に欠ける など
- **限局性学習症(SLD)**
全体的な知的発達に問題はないが、「読む」「書く」「計算する」など特定の学習のみ難しい

相談窓口があります **無料**

長崎県発達障害者支援センター「しおさい」

発達障害(未診断を含む)のある方やご家族、その方々と関わりのある方などから、生活や仕事などの困りごとについて相談を受け付けています。

- **相談時間:月~金曜日 9時~17時**
※祝日、年末年始を除く
- **問合せ: ☎0957-22-1802**

長崎県 しおさい

問合せ 県の子ども家庭課 ☎095-895-2443

長崎県子ども家庭課