

ながさき レシビ

長崎県のおいしい食材を使った料理を紹介します

今月の
食材

お茶

殺菌作用のあるカテキン、リラックス効果をもたらすテアニン、集中力を高めるカフェインなど健康に役立つ成分が豊富。飲料として楽しむだけでなく料理のアレンジにも幅広く使えます。

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



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。料理教室をはじめ、学校の授業などで食の大切さや料理の楽しさを伝えるほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。



佐々町の特産品 お茶を使った
衣もおいしい長崎の郷土料理

お茶香る 長崎天ぷら

※写真は1人分

材料 4人分

- ◎エビ 4本 ◎魚 4切れ
- ◎ブロッコリー 4切れ
- ◎カボチャ 4切れ ◎ピーマン 1個
- ◎サツマイモ 8切れ
- ◎小麦粉 120g
- ◎緑茶パウダー 5g
- ◎卵 1個 ◎砂糖 大さじ1.5
- ◎酒 大さじ3
- ◎薄口しょうゆ 大さじ1
- ◎塩 少々 ◎水 100cc

つくり方

- ①エビ、魚、ブロッコリー、カボチャ、ピーマン、サツマイモをそれぞれ切りそろえて準備する。
- ②小麦粉、緑茶パウダーを合わせてボウルにふるう。
- ③卵を卵黄と卵白に分ける。②と卵黄、砂糖、酒、薄口しょうゆ、塩を混ぜ合わせ、水を加える。
- ④卵白をホイップしてメレンゲを作り③と合わせ、①の材料をつけて170℃の油で揚げる。

ポイント

衣に砂糖などの調味料を加えて揚げる「長崎天ぷら」。焦げやすいので低温でゆっくり揚げましょう。

読者プレゼント

三茶三葉(茶園のお茶3種飲み比べセット)

佐々町の3つの茶園の茶葉をセットでお届けします。釜炒り茶ならではのすっきりとした味わいの「ギャバロン茶」、10種類の茶葉をブレンドしたノンカフェインの「十宝草」、有機栽培で豊かな旨みと甘さの「八十八夜」。それぞれのおいしさをゆったりとお楽しみください。



30
名様

問合せ 佐々町観光協会
☎0956-62-2101

応募方法

- ①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢
 - ⑥電話番号 ⑦右記県民アンケートへの回答を必ずご記入の上、次のあて先までご応募ください。
- ※個人情報商品の発送のみに使用します

●ハガキ 〒850-8570 (住所不要)
長崎県広報課「つたえる県ながさき」係

●県のウェブサイトから

●締切 令和8年5月末日(消印有効)



応募はこちら

なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※4月号のクイズの答えは「未来図」でした

県民アンケート

県の重要な施策や取り組みを分かりやすく説明する「県政特集」ページを設けています。皆さんのご意見をお聞かせください。抽選でプレゼントを差し上げます。



問1

内容は分かりやすいですか？

- ①分かりやすい ②まあまあ分かりやすい
- ③少し分かりにくい ④分かりにくい



問2

どの分野の取り組みを強化してほしいですか？(1つ選択)

- ①観光 ②子育て・教育 ③医療・福祉
- ④企業振興・雇用対策 ⑤農林水産業振興
- ⑥離島・半島振興 ⑦インフラ整備
- ⑧その他



問3

その他、取り上げてほしいテーマや感想を記入してください。

回答：【問1】から【問2】は番号を、【問3】は具体的に記入してください。

クイズ 「○」に入る文字(漢字)は？

県では、〇〇高騰対策のため、172億円の経済対策補正予算(令和7年度3月補正)を編成しました。

