ながさき レシピ

長崎県のおいしい食材を
使った料理を紹介します



雲仙市の特産品ブロッコリーを使った
素材の食感とゴマの風味を味わう副菜

ブロッコリーとモヤシのナムル

※写真は１人分

今月の食材 ブロッコリー

生活習慣病の予防に効果的なベータカロテンやビタミンCが豊富。栄養を逃がさない蒸し焼きやレンジ調理がおすすめです。つぼみが固く濃い緑のものを選び、栄養豊富な茎も一緒に調理して味わいましょう。

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。

材料　２人分

ブロッコリー 80g
もやし 80g

【調味料】
ゴマ油 大さじ1
おろしニンニク 小さじ2分の1
薄口しょう油 小さじ2分の1

白ネギ（みじん切り）10g
白ゴマ 適量
塩 少々

つくり方

①鍋に塩を加えたお湯を沸かし、ブロッコリーとモヤシをそれぞれ茹でる。ザルにあげて流水で冷まし、水気を切る。

②ボウルに①と【調味料】、白ネギ、白ゴマを加えて全体をよく和える。

ポイント　ゴマ油は酸化していない新しいものを使うことで、香りが引き立ち、風味がアップします。

読者プレゼント

雲仙あかね豚冷凍ハンバーグ 2個入り３袋セット

30名様

雲仙の豊かな自然の中で、とうもろこしにお米をブレンドしたオリジナルの飼料と雲仙岳のおいしいお水で、丹精込めて育てられた「雲仙あかね豚」は、柔らかな肉質と脂身の甘みが特長です。一つ一つ丁寧に手作業で仕上げたこだわりの逸品を、ぜひご賞味ください。



問合せ　雲仙どまんなか　☎0957-38-6860

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。
※個人情報は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　つたえる県ながさき

●締　切　令和８年12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。
※11月号のクイズの答えは「魅力」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　オンライン診療などICTを活用した医療サービスについて利用したことがありますか。
①利用したことがあり、今後も利用したい
②利用したことはないが、利用してみたい
③利用したいが、診察や診断の正確性に不安がある
④利用したいが、機器操作や個人情報の取扱いに不安がある
⑤利用したいとは思わない

問3　その他、取り上げてほしいテーマや感想などあれば記入してください。

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　「〇」に入る文字（アルファベット）は？

地域医療において、限られた資源で効率的に医療・介護サービスを提供するため、「〇〇〇（大文字３文字）活用」は有効な手段です。

つたえる県ながさき
vol.128　2026年12月号
〈発　行〉長崎県広報課 〒850-8570（住所不要）☎095-824-1111
〈デザイン〉株式会社 長崎新聞社
個別配布（着払い）を希望される方は、長崎県広報課までお問い合わせください

長崎の変プロジェクト

UD FONT
VEGETABLE OIL INK
FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C014687