



長崎県の郷土料理をステキにアレンジ

ながさきレシピ  
nagasaki recipe

東彼杵町になじみのあるくじら肉を使った  
くじら肉じゃがをフランス料理にアレンジ!

# 「くじら肉じゃが ラタトゥイユ風」

## 材料 (4人分)

- ◎ジャガイモ 200g ◎タマネギ 100g
- ◎ニンジン 100g ◎インゲン 4本
- ◎糸こんにゃく 100g ◎オリーブオイル 適量
- ◎ニンニク 1/2片 ◎くじら肉(ベーコン) 100~150g
- ◎和風だし汁 500cc(だしの素の場合 水500ccに小さじ1)
- ◎酒 大さじ2 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1
- ◎カットトマト(缶詰) 400g ◎醤油 大さじ2

## つくり方

- ① ジャガイモは食べやすい大きさに切り、タマネギはくし切りに、ニンジンは乱切りにし、インゲンは塩ゆでし半分に切る
- ② 糸こんにゃくを食べやすい長さに切り、さっとゆで流水で洗う
- ③ 鍋にオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れて熱し、タマネギを炒めてから、食べやすい大きさに切ったくじら肉を入れ、さらに炒める
- ④ くじら肉の色が変わったらジャガイモ、ニンジン、糸こんにゃくを入れ、全体に油が回ったら和風だし汁、酒、みりん、砂糖を加え、アクを取りながら煮る
- ⑤ ジャガイモに火が通ったらカットトマトを加え、さらに醤油を加えて仕上げる
- ⑥ 器に盛り、インゲンを飾ったら出来上がり



オリーブオイルにニンニクを入れてから火をつけ、ゆっくり温めると、香りが良くなります

## 動画でつたえろけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「くじら肉じゃがラタトゥイユ風」のつくり方が動画で見られます。



※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



伝えてくれたのは  
料理人 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などを伝えている

すくすく  
いきいき

健康と子育ての情報発信

## 9月は「健康増進普及月間」です!

～生活習慣を見直し、  
健康寿命を延ばしましょう～

### 食生活を見直そう!

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。
- ・毎日の食事に野菜料理を1皿プラスしましょう。  
(野菜の1日の目標摂取量は350g)
- ・1日マイナス2gを目安に、塩分を控えましょう。  
(塩分の1日の目標摂取量は、男性8g未満、女性7g未満)



### もっとからだを動かそう!

今より10分多くからだを動かすことで、糖尿病や高血圧症、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命を延ばせます。こころとからだの健康づくりのため、皆さんも「+10(プラス・テン)」に取り組んでみましょう!



従業員の健康づくりに取り組みましょう  
～「健康経営」宣言事業所募集中!～

長崎県と協会けんぽ長崎支部では、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を募集しています。

- 募集期間 10月2日(月)まで
- 対象 協会けんぽ長崎支部に加入している事業所
- 申込・問合せ 協会けんぽ長崎支部 ☎095-829-6001

長崎県の健康情報番組放送中! 週刊  
(KTN 毎週金曜日22時52分～) 健康マガジン

問合せ 県の国保・健康増進課  
☎095-895-2495

長崎県国保・健康増進課 検索