



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

島原市で「くつぞこ」として親しまれている
舌平目の煮付けをイタリア料理風にアレンジ!

「くつぞこの洋風煮付け」

材料 (1人分)

- ◎舌平目 1匹(カレイでも可)
- ◎ニンニク 1片 ◎ミニトマト 3個
- ◎カボチャ 30g ◎赤ピーマン 1/2個
- ◎イタリアンパセリ 1枝
- ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎アサリ 8個
- ◎タイム 1枝 ◎水 200cc
- ◎ピーマン 1個 ◎醤油 大さじ1
- ◎バター 10g ◎塩 少々
- [飾り] (お好みで) イタリアンパセリ、ディル

作り方

- ①舌平目のウロコと内臓を取り除いて塩をふる
- ②ニンニクをつぶし、ミニトマトは半分に、カボチャ、赤ピーマンは1cm角に切り、イタリアンパセリをみじん切りにする
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、舌平目を入れて中火で炒める
- ④③に②とアサリとタイム、水を入れ沸騰したら、ふたをして中火で約8分煮込む
- ⑤1cm角に切ったピーマンを入れてさらに2~3分加熱する
- ⑥火を止めて、醤油とバターを加えたら出来上がり



動画でつたえろけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「くつぞこの洋風煮付け」の作り方が動画で見られます。
※COCOAR2のダウンロード方法はP3をご覧ください



魚が煮崩れしないように
中火で煮込みましょう

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

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2日から8日は「発達障害啓発週間」です



発達障害について知ること、理解することは、発達障害がある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現にもつながります。
発達に大きな差(得意・不得意)があっても、適切な療育などを受けることでいろいろな能力が伸びて、不得意な部分とうまく共存しながら生活できるという事例もたくさんあります。

《それぞれの障害の特性》

広汎性発達障害(自閉スペクトラム症※)

- 人との交流が苦手、コミュニケーションの障害(相手の表情や感情を読み取るのが苦手、オウム返しする、視線が合いにくい、一人遊びが多いなど)
- こだわりが強い(日常生活の変化が苦手、関心や興味の偏り など)
- 感覚が過敏または鈍い

※自閉症やアスペルガー症候群などが含まれた診断名

注意欠陥多動性障害(注意欠如・多動症)

- 注意力や集中力に欠ける(忘れ物が多い など)
- 落ち着きがない ●衝動的に行動する

学習障害(限局性学習症)

- 全体的な知的発達に比べて「読む」、「書く」、「計算する」などが極端に苦手

それぞれの障害は重なって発現することもあります。また、広汎性発達障害や注意欠陥多動性障害は、知的な遅れを伴うこともあります。

問合せ 長崎県発達障害者支援センター「しおさい」 ☎0957-22-1802
県の子ども家庭課 ☎095-895-2445

長崎県子ども家庭課 検索



県議会議場で職員に訓示を行う中村知事

2月4日に行われた県知事選挙の結果、中村法道知事が3回目の当選を果たしました。

翌日、初登庁した知事は、大勢の職員から出迎えを受けた後、記者会見に臨むなど執務を再開。2月7日には県議会議場で職員に訓示を行いました。

約400人の職員の前で、知事は「人に生きがい」、「産業に活力を」、「暮らしに潤いを」の3つの方向性を持って施策を進め、目の前の課題だけでなく、10年後、20年後の長崎県を見据えて具体的な成果を求めて積極的に動く4年間にしていきたいと抱負を語りました。

知事のプロフィール

昭和25年11月29日 南高来郡有家町(現南島原市)生まれ
昭和48年 長崎大学経済学部卒業後、長崎県庁入庁
農林部長、総務部長、副知事を経て
平成22年 3月 知事就任



多くの職員から出迎えられる初登庁の様子



県知事選挙の当選証書を受け取る知事

県民の思いや夢をかたちにし 中村知事 県政三期目スタート