

ながさき  
レシピ

ブリの簡単タルタル



今月の長崎県産食材は…  
「ブリ」

材料(2人分)

- ブリ … 160~200g ●オリーブオイル … 大さじ2 ●塩 … 2~3つまみ
- ケッパー … 小さじ1 ●松の実 … 大さじ1 ●アボカド … 少々
- イクラ … 少々 ●ルッコラ … 3~4枚
- \*レモンのくし切り … 2つ
- \*オリーブオイル、胡椒 … 少々 \*ハーブ … 少々

作り方

- 1 ブリは皮を剥いて塩をふり、しばらく置く。熱湯にさっとくぐらせ白っぽくなった後、すぐに氷水にとって冷まし、キッチンペーパーで水気をふき取る。小さな角切りにする
- 2 ブリの皮を直火でさっと焼き、細切りにする。松の実を炒る
- 3 アボカドを小さな角切りにする
- 4 ①のブリをオリーブオイルと塩と胡椒で味を調える
- 5 ルッコラは洗って、冷水にさらしてパリッとさせる
- 6 お皿に好きな型を載せてブリを詰め、上に②のブリの皮と松の実、③のアボカド、ケッパー、イクラをトッピングし、型を抜く。ルッコラとレモン、ハーブを添える
- 7 上からオリーブオイルをかけ、胡椒を振る



華やかな仕上がりで  
パーティーにもぴったり!  
ワインにも日本酒にも相性良く  
仕上がります。

作ってくれたのは…  
はまぐら ともこ  
料理家 濱口 智子 先生

長崎市内で料理教室を主宰。  
県産食材を生かした和洋中伊  
の家庭料理やテーブルコーディネートが好評。



県北地区で「青空知事トーク」を実施しました



「佐々町元気カフェ・ぷらっと」で紙細工を楽しむ利用者と言葉を交わす中村知事

10月23日、佐々町と西海市で「青空知事トーク」を実施しました。これは、知事が県内各地を訪れ、県民の皆さんと直接意見交換を行う取り組みです。

はじめに訪れた佐々町は、住民が主体となって、高齢になっても健康に暮らせるよう地域で支えていく取り組みが活発です。知事は、住民の誰もが気軽に集える憩いの場「佐々町元気カフェ・ぷらっと」を訪問。当日は、色とりどりの紙で花飾りを作る活動などが行われており、知事は各グループを回って利用者と対話しました。知事が「皆さんここで色々な活動を楽しみながら生き生きと過ごされていて何よりです」と話しかけると、「95歳になりましたが、杖はついていません。ここに通って元気にやっています」と応える利用者もいました。



有限会社山崎マークでの意見交換の様子

続いて西海市にあるスポーツユニフォームなどの衣服や各種グッズにロゴマークなどの加工を行う「有限会社山崎マーク」を訪問。山崎秀平社長から、子育て中の女性社員が多く、休みを取りやすい勤務体制を整備していることなどについて説明を受けた後、意見交換を行い、実際にマーク加工の作業を従業員の方に教えてもらいながら体験しました。



マーク加工作業の説明を受ける中村知事

青空知事トークを通じて、県民の皆さんからいただいた貴重なご意見は、今後の県の施策の参考とさせていただきます。



HIV(ヒト免疫不全ウイルス)  
無料検査を受けましょう!



12月1日は  
世界エイズデー

日本では、毎年約1,500件の新たなHIV感染者・エイズ患者が報告されています。

エイズ(後天性免疫不全症候群)は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって起こる病気です。感染してもしばらくは自覚症状がないため、感染を知らないまま、パートナーにうつしてしまう可能性もあります。感染している場合は早期に治療を開始することで、エイズ発症を抑えたり、遅らせたりすることができますので、感染が心配な場合はHIV検査を受けましょう。



■ HIVの主な感染経路は?

- ① 性行為による感染
- ② 血液を介しての感染
- ③ お母さんから赤ちゃんへの母子感染

■ HIV検査とは?

HIVに感染しているかどうかを調べる血液検査です

■ どこで検査を受けられるの?

保健所で、無料・匿名で受けられます(要予約)

