



長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します



# ながさきレシピ



対馬市の特産品「マグロ」の漬けを丼で



## 「漬けマグロとアボカドの丼ぶり」



※写真は1人分

【今月の食材】

### マグロ

日本一の生産量を誇る長崎県の養殖クロマグロ。特に対馬の養殖クロマグロは、冬場の低い水温と大型いけすの使用で身が締まり、脂ののりも良いのが特徴です。



#### 材料 (2人分)

- ◎マグロ 160g ◎アボカド 1個 ◎ミニトマト 4個
- ◎ベビーリーフ 少々 ◎カイワレ大根 少々 ◎レモン 2切れ
- ◎ご飯 茶碗2杯分 ◎しょうゆ 大さじ4 ◎みりん 大さじ2
- ◎ごま油 大さじ 1/2 ◎チリソース 少々 ◎おろしニンニク 少々
- ◎白ごま 少々

#### つくり方

- ①マグロとアボカドを1.5cm角に切る
- ②しょうゆ、みりん、ごま油、チリソース、おろしニンニクを混ぜ合わせる
- ③②に①のマグロを漬けて冷蔵庫で30分ほど冷やしておく
- ④③に①のアボカドを混ぜ、丼に盛ったご飯の上のせる
- ⑤④にベビーリーフ、ミニトマト、レモン、カイワレ大根を盛り付け、白ごまを振ったらできあがり

アボカドは切った後すぐにレモン汁をかけることで変色を防げますよ

作ってくれたのは  
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

福祉・医療・子育ての情報発信

## 「はたちの献血」キャンペーン ～誰かを思う 誰かを救う。はたちの献血～

冬は献血者が減少する季節です。1月から2月まで主に新成人の若者に向けて、献血への理解と協力を呼び掛ける「はたちの献血」キャンペーンを行います。

満16歳から  
献血できますよ



### 必要な血液はどのくらい？

全国で1日約3,000人が輸血を必要としています。血液は人工的に作ることも、長期間保存することもできません。継続的な献血へのご協力をお願いします。

### 若い世代の協力が重要です！

この10年間で10～30代の献血者が約3割減少しています。新成人の皆さん、輸血を必要とする方々を支えるため、大人の仲間入りを機に献血を始めませんか。

- 献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)  
☎095-824-3332
- 献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)  
☎0956-25-2440  
※受付はいずれも10時～12時、13時～17時30分
- 献血バス キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に各地を巡回します。

長崎県赤十字血液センター 検索

問合せ 県の薬務行政室 ☎095-895-2469

長崎県薬務行政室 検索

長崎県では、収入確保対策として有料広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、県が奨励するものではありません。