



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

五島うどんを使ったヘルシーな中華料理 「肉なしジャージャー麺」



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎五島うどん 200g ◎シイタケ 4枚 ◎ニンジン 1/2本
- ◎タケノコ 50g ◎長ネギ 1本 ◎ニンニク 1/2片
- ◎キュウリ 1/2本 ◎ごま油 適量
- [調味料] ◎甜麺醤 大さじ2 ◎豆板醤 小さじ1
- ◎赤みそ 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ2
- ◎砂糖 大さじ2 ◎酒 大さじ2
- ◎鶏ガラスープ 200cc
- ◎片栗粉 適量 ◎糸唐辛子 適量

作り方

- シイタケ、ニンジン、タケノコを5mm角に、長ネギは1/3(白い部分)を千切りにして冷水中にさらし、残りをみじん切りにする
- ニンニクはみじん切り、キュウリは5~6cmの千切りにする
- 鍋にごま油を入れニンニクを炒めてから、①のシイタケ、ニンジン、タケノコと長ネギのみじん切りを炒める
- ③に甜麺醤と豆板醤を加えて炒め、残りの調味料を加えてひと煮立ちしたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける
- 五島うどんをゆで、しっかりと水切りをして器に盛り、④を上に乗せて、キュウリと長ネギの千切り、糸唐辛子を添えたらできあがり

五島うどんは冷やしても熱いままでも美味しくいただけます

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。



【今月の食材】

五島うどん

日本三大うどんの一つと言われる五島うどんは、コシが強く滑らかな喉ごしの良さで人気が高い食材です。消化吸収が良いことも特徴です。



9月は「世界アルツハイマー月間」です!

アルツハイマー病をはじめとする認知症は、老いに伴う脳の病気で、「加齢によるもの忘れ」とは異なります。その患者数は、高齢化の進行とともに増加しており、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると予測されています。認知症のことを正しく理解しましょう。

福祉・医療・子育ての情報発信

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている (例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

出典:政府広報オンライン「もし、家族や自分が認知症になったら 知っておきたい認知症のキホン」



認知症サポーター

県や市町では、認知症の方や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」の養成を進めています。「オレンジリング」がサポーターの目印です。

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434 長崎県 認知症 検索



第35回長崎県地域文化章を授与

県では、県内において地道な文化活動を続け、地域文化の向上と発展に貢献している方々の功績を広くお知らせするため、「長崎県地域文化章」を設けています。

35回目となる今回は、6月12日に授与式を開催し、中村知事が盾と副賞を手渡しました。

今後も県では、地域に息づく歴史や文化を大切に引き継ぐとともに、新しい地域文化を創造し、潤いのある個性豊かな郷土づくりを目指していきます。



※写真撮影のためマスクを外しています

受章者	活動内容
肥前島原子ども狂言 (島原市)	島原の武家文化の象徴である能楽の次世代への継承
上村紀元さん (諫早市)	諫早出身の詩人・伊東静雄の業績を後世に伝える地域に根ざした活動
波佐見講堂ファンクラブ (波佐見町)	波佐見講堂の保存活動と国登録有形文化財となった同講堂で多彩な文化イベントを開催

問合せ 県の文化振興課 ☎095-895-2764



島原城新能で小舞を披露する子どもたち (肥前島原子ども狂言)

おいしい県産品を学校給食で!

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、外食や輸出などの需要が減少し、県産の農水産物の消費量が落ち込んでいます。

そこで県では、県内の小中学校などの学校給食に県産の牛肉・地鶏肉、水産物を提供し、消費の拡大を図るとともに、子どもたちにそのおいしさや魅力を知ってもらう事業を実施しています。

6月18日、東彼杵町立千綿小学校の給食には、長崎和牛のサイコロステーキが登場。子どもたちは元気にステーキを頬張ると、「柔らかくておいしい」「毎週食べたい」などと笑顔で感想を述べていました。

今後も来年3月までの間に県内518校において、長崎和牛のほか、地鶏、ブリ、マダイなどを使った給食が提供される予定です。



問合せ 県の農産加工流通課 ☎095-895-2997 県の水産加工流通課 ☎095-895-2871