



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



平戸市の特産品でもあるヒラメを  
おいしいイタリア料理に



## 「ヒラメの アクア・パッツァ」



【今月の食材】

### ヒラメ

良質のタンパク質に加え、ヒレの部分のエンガワには、美容にいいとされるコラーゲンが豊富に含まれている高級魚です。特に平戸市では大きな「平戸ひらめおがみ」が有名です。



#### 材料 (4人分)

- ◎ヒラメ 1匹 ◎アサリ 180g ◎エビ 4尾
- ◎ミニトマト 4個 プロッコリー 100g ◎ニンニク 1片
- ◎イタリアンパセリ 1本 ◎オリーブオイル 30cc
- ◎水 適量 ◎塩 適量 ◎レモン 1/2個

#### 作り方

- 鍋にヒラメ、アサリ、エビ、ミニトマト、プロッコリー、つぶしたニンニク、みじん切りしたイタリアンパセリ、オリーブオイルを入れ、水を鍋底から2cmぐらいまで注いで強火にかける
- 沸騰したら弱火にしてヒラメに火が通るまで15分ほど煮る(途中で汁気が足りなくなったら少量の熱湯を加える)
- 仕上げに塩で味を調え、器にヒラメを盛ってから他の具材を全体に盛りつけ、くし切りにしたレモンを添えたらできあがり

ヒラメ以外の骨つきの白身魚でもおいしくできます

作ってくれたのは  
さかもとよういち

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 ~いつかしようを、今にしよう。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



### どうして献血が必要なの？

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。

### 若い世代の協力が必要です！

この10年間で10~30代の献血者が約4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

※受付はいつでも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。

●献血 Web 会員サービス「ラブラッド」

献血の記録や予約ができます。ぜひご登録ください。

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。