



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

長崎市の特産品「ビワ」を伝統的な和菓子に

「ビワと抹茶の艶袱紗」



材料 (4人分8個)

- ◎粒あん 200g ◎ビワ 8玉
- [生地]
- ◎薄力粉 100g ◎水80cc ◎卵 1個 ◎砂糖 75g
- ◎重曹 3g ◎抹茶 少量 ◎油 少量

つくり方

- 薄力粉をボウルにふるい、水を少しずつ加え、ホイパーでしっかりと混ぜ、室温で15分ほど休ませる。
- ①に砂糖を2〜3回に分けて加え、混ぜ合わせてから、卵を混ぜ、抹茶を加える。
- 重曹を水(小さじ1※分量外)で溶いて②に混ぜ合わせる。
- フライパンに薄く油をなじませ弱火にかけ、大さじ山盛り1杯程度の生地を流し広げたあと、蓋をして蒸し焼きにする。
- 周りに焼き色が付き、気泡が出てきたらフライパンから取り出す。
- ⑤を冷まして、皮と種をとったビワと粒あんを包み、器に盛ったらできあがり。

写真は1人分

【今月の食材】

ビワ

ビワは昔から大葉王樹と呼ばれるほど薬効成分の豊富な果物で、抗酸化作用のあるβ-カロテンやポリフェノールのほか、食物繊維も多く含まれます。



粒あんの代わりに生クリームを使ってもおいしいですよ

作ってくれたのは
料理人 さかもと よういち 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

悩みを抱えている人のサポートサイト
みんなの情報交差点



依存症、自殺、うつ病、借金などの問題で悩んでいる人や周囲で支える人にとって役立つ相談先などの情報を掲載しています。

みんなの情報交差点 カチッ! 検索 【相談窓口】長崎こども・女性・障害者支援センター、各保健所

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 依存症 検索

5月14～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間です

ギャンブル等依存症とは、ギャンブルにのめり込み借金をするなど自身の生活に支障を来してしまう脳の病気で、自分の意志だけではギャンブルをやめることはできません。適切に対処することで回復できる病気ですので、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

ギャンブル等依存症の自己診断

直近一年間のギャンブル経験において、以下の4つのうち2つ以上に当てはまったら、ギャンブル等依存症の危険度が高いとされています。早めに相談窓口や医療機関、同じ問題を抱える仲間などとつながりましょう。

- ギャンブルをする時には予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ギャンブルに勝った時に「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う

出典:病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か(調査研究)

みんなの情報交差点 カチッ! 検索 【相談窓口】長崎こども・女性・障害者支援センター、各保健所

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 依存症 検索



長崎デザインアワード2020 受賞品が決定

県内で企画、開発されている商品の中から優れたデザインを選定・表彰し、県内企業のデザイン開発意欲、デザイン力向上および売上拡大を目指すため、「長崎デザインアワード」を実施しています。10回目となる令和2年度は、76点の応募の中から陶磁器や食料品など37点を大賞・金賞・銀賞・入選に選定しました。

大賞の「麦焼酎1・5ONE FIVE30°(吉岐の蔵酒造株式会社)」は、吉岐市と五島市にある酒蔵のコラボ商品で、吉岐の「壺(1)」と五島の「五(5)」を取って名付けられています。青い海を表現したボトルや、外箱をスライドして開ける際に、側面の穴から両市の花木である椿の花が開花する様子をアニメーション風に楽しめる仕掛けなどが評価されました。

大賞、金賞、銀賞は県庁1階で展示しているほか、県のウェブサイトでもご紹介しています。優れたデザインの県産品をぜひご利用ください。



大賞の麦焼酎1・5ONE FIVE30°



金賞を受賞した商品

問合せ 県の企業振興課 ☎095-895-2637 長崎デザインアワード 検索



食品開発支援センターが開所

4月1日、県産の農産物などを原料とした商品開発の支援を行う「食品開発支援センター」が開所しました。

これまで工業技術センターや農林技術開発センターで行っていた食品分析などの技術支援の機能を集約したほか、今回新たに加工施設を整備したことによって、食品製造業者や農業者などが、食品の一次加工から製品化までの試験販売のための試作品の製造ができるようになりました。

また、施設はHACCP[※]に対応しているため、高いレベルでの衛生管理や品質管理を学ぶことも可能です。

施設や装置の利用(有料)は事前予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

※国際的に認められた食品の衛生管理を行う手法



工業技術センター(大村市池田)の敷地内に設置



施設の見学会の様子

問合せ 県の工業技術センター ☎0957-52-1133 長崎県 食品開発支援センター 検索