

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

「連子鯛のエスカベッシュ」

宇久島の特産「連子鯛」をエスニック風の南蛮漬けに



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎ニンニク 1片 ◎オリーブオイル 大さじ3 ◎赤タマネギ 1/2個
- ◎赤パプリカ 1/2個 ◎ピーマン 1個 ◎ニンジン 1/4本
- ◎セロリ 1/5本 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎連子鯛 2匹 ◎薄力粉 適量 ◎揚げ油 適量
- [マリネ液]
- ◎酢 大さじ2 ◎白ワイン 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1
- ◎スイートチリソース(市販のもの)大さじ1 ◎レモン汁 大さじ1
- [トッピング](お好みで)
- パクチー、フェンネル、レッドキャベツプラウトなど

作り方

- ①ニンニクをみじん切りにしてオリーブオイルで炒め、香りが出たら食べやすい大きさに切った赤タマネギ、赤パプリカ、ピーマン、ニンジンを、セロリを入れ、中火でさっと炒める。
- ②①にマリネ液の材料を加え、沸騰したら塩、コショウで味を調え、粗熱が取れてから冷蔵庫で冷やす。
- ③下処理した連子鯛に塩・コショウをして薄力粉をまぶして170℃の油で揚げて一旦取り出し、再び180℃で2度揚げする。
- ④器に③を乗せて②を上から盛りつけ、お好みでパクチー、フェンネル、レッドキャベツプラウトを添えたらできあがり。

【今月の食材】

連子鯛

連子鯛(別名キダイ)は高タンパク質低カロリーな白身魚で、ビタミンB1・B2を多く含む、疲労回復などに有効といわれています。



野菜は炒めすぎないように食感を残した方がおいしくできます

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。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

県では、県民の健康増進や健康寿命を伸ばすことを目的とした「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」に基づき、むし歯や歯周病、そしてオーラルフレイル※の予防対策などを推進しています。

※かんだり、飲み込んだりするための口腔機能が衰えること



むし歯・歯周病などで歯を喪失

オーラルフレイルの状態



・食べこぼし
・かめない食品の増加
・滑舌の悪化



筋力の低下などによる要介護状態

オーラルフレイルを防ぐためのポイント

日頃から口腔ケアを心がけ、かかりつけ歯科医も活用して、むし歯や歯周病を予防し、歯・口腔の良好な状態を保ちましょう。

目指せ!『8020』

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というスローガンです



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495

長崎県 歯科保健 検索

今年も長崎開港450周年

長崎港は、ポルトガル貿易船が入港した1571年に開港し、今年450周年を迎えました。長崎開港450周年は、次の50年に向けたスタートでもあります。長崎の港が育ててきた歴史や文化を未来へつなぎ、今後の発展のために、さまざまな記念事業を実施していきます。

まず、4月27日の長崎港開港記念日には、記念式典を開催し、開港をテーマにした演劇やトークショーなどによって、長崎港への感謝や愛を発信しました。

今後、断続的に開催される記念事業を通して、これからの長崎の発展について一緒に考えてみませんか。

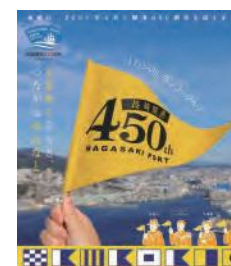
<記念事業の例> そのほかのイベントはウェブサイトをご覧ください

とき	イベント
7月31日～8月1日	ながさきみなとまつり
10月16日～17日	長崎開港フェスタ450
来年1月29日	長崎開港シンポジウム500

※新型コロナウイルスの影響により中止や変更になる場合があります

問合せ 県の港湾課 ☎095-894-3057 県の観光振興課 ☎095-895-2647

長崎開港450周年 検索



令和2年度特産品新作展の受賞商品が決定

県では、県内事業者の新商品の開発意欲を高めることを目的に、優れた特産品を顕彰する長崎県特産品新作展を開催しています。

県産の原材料を使用した商品または県内で製造された商品を対象としており、今回は112点の応募商品の中から県知事賞をはじめ計10商品の受賞が決定しました。

創意と工夫にあふれた受賞商品は、日常生活にはもちろん贈答品にも適しているものばかりです。ぜひご利用ください。



各部門の最優秀賞の中から県知事賞に選ばれた「長崎ドーナツ」

部門	最優秀賞
農産加工品・酒・飲料	冷凍手延べ生そうめん(株式会社小林甚製麺)
水産加工品	旬あじ・旬さばフライセット(日本遠洋旋網漁業協同組合)
菓子・スイーツ	長崎ドーナツ(有限会社あづま屋)
工芸・日用品・その他	網エコたわし(株式会社天洋丸)
部門	大賞
ながさき手みやげ大賞	対馬紅茶野鳥セット(つしま大石農園) クルスカステラアイス(小浜食糧株式会社)

問合せ 県の物産ブランド推進課 ☎095-895-2621

新作展 受賞商品 検索