



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

島原市の特産品ワカメを使ったヘルシーなスープ

「ワカメと大根のフォースープ」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎ワカメ 60g ◎ダイコン 80g
- ◎エリンギ 1本 ◎シメジ 40g ◎フォー 80g
- ◎ニラ 適量 ◎おろしショウガ 小さじ1/2
- ◎鶏がらスープ 600cc ◎ごま油 適量
- ◎薄口醤油 大さじ1/2 ◎塩 少々

作り方

- ワカメを食べやすい大きさに切る。
※塩蔵ワカメや乾燥ワカメはあらかじめ水で戻しておく
- ダイコン、エリンギを食べやすい大きさに切り、シメジは石突きをとりほぐしておく。
- フォーをお湯でもどす。
- 鍋にごま油を入れ、ダイコン、シメジ、エリンギを炒め、おろしショウガを加える。
- ④に鶏がらスープを加え、薄口しょうゆと塩で味を調える。
- 器に③と⑤を注ぎ、①とニラを盛ったらできあがり。

【今月の食材】 ワカメ

海の中で育つワカメは、食物繊維、ヨウ素のほかに、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれる栄養価の高い食品です。



フォーはベトナムの平たい麺です。春雨でもおいしくできますよ

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、学校の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

障害のあるなしにかかわらず安心して暮らせる長崎県に

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害のある人もない人も共に生きる平和な長崎県づくり条例」では、障害のある人への不平等待遇を禁止し(図1)、合理的配慮の提供を義務付けています(図2)。障害を理由とした差別を受けたと感じた時、どのようなことが差別になるのか分からない時などはご相談ください。

図1 特別な事情なしに障害を理由として拒んだり、制限したり、条件を付けてはいけません

例 車いす利用者の入店拒否 補助犬利用者の入店拒否



図2 障害のある人の求めがあった時は過度な負担にならない範囲で配慮が必要です

例 筆談対応 段差のある箇所の通行補助



相談窓口(県の障害福祉課内) ※平日9時～17時 ☎095-895-2450 FAX:095-823-5082

平和な長崎県づくり条例 検索

こちらからも相談できます→



10月5日、この夏開催された東京2020オリンピック柔道競技男子81kg級で金メダルを獲得し、リオデジャネイロオリンピックでの銅メダルに続き、2大会連続でメダリストとなった永瀬貴規選手(長崎市出身、旭化成所属)に、県民栄誉賞を授与しました。

永瀬選手は「リオでは不完全燃焼に終わり悔しい思いをしたが、東京でリベンジを果たすことができた。自分の原点である長崎の地で多くの方からご協力のご声援をいただいたおかげで今の自分がある」と、喜びと感謝の言葉を述べられました。

また、永瀬選手のほかにも、本県ゆかりの選手がメダル獲得や上位入賞など素晴らしい活躍をされ、県民に大きな感動と勇気を与えてくれました。

東京2020オリンピック・パラリンピックに出場された本県ゆかりの選手の皆さん

オリンピック出場選手	出場種目	本県とのゆかり
永瀬 貴規 選手	柔道(男子81kg級)【金メダル】 混合団体【銀メダル】	長崎市出身
藤田 倭 選手	ソフトボール【金メダル】	佐世保市出身
内村 航平 選手	体操(男子種目別鉄棒)	諫早市出身
コップ晴紀イラリオ 選手	水球(男子)	時津町出身
小幡 真子 選手	バレーボール(女子)	九州文化学園高校出身
小林 優香 選手	自転車(女子ケイリン・女子スプリント)	諫早中学校出身
田中 大貴 選手	バスケットボール(男子)	雲仙市出身
廣中 璃梨佳 選手	陸上(女子5000m・女子10000m)	大村市出身
松本 崇志 選手	射撃(男子エアライフル・混合・3姿勢)	島原市出身
水本 圭治 選手	カヌー(スプリント男子カヤックフォア500m)	長与町在住
吉田 麻也 選手	サッカー(男子)	長崎市出身
深見 利佐子 選手	柔道(女子52kg級)※タイ代表として出場	佐世保市出身
パラリンピック出場選手	出場種目	本県とのゆかり
川原 凜 選手	車いすバスケットボール(男子)【銀メダル】	長崎市出身
鳥海 連志 選手	車いすバスケットボール(男子)【銀メダル】	長崎市出身
浅野 俊 選手	卓球(男子知的障害)	長崎市出身

問合せ 県の秘書課 ☎095-895-2015



東京2020オリンピック柔道男子代表 永瀬貴規選手に県民栄誉賞