



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

西海市の特産品「不知火」を使ったさわやかな香りのスイーツ

「不知火のパウンドケーキ」



材料 パウンドケーキ型(18cm)1台分

- ◎不知火 1/2個 ◎バター(無塩) 90g ◎砂糖 100g
- ◎卵 2個 ◎米粉 50g ◎薄力粉 50g
- ◎ベーキングパウダー 2g
- 【艶出しゼリー】◎粉ゼラチン 3g ◎水 50cc ◎砂糖 10g

作り方

- 1 不知火を数枚だけ薄くスライスして4等分に切る。
- 2 残りの不知火の果肉を取り出し、皮と一緒に小さく刻んでおく。
- 3 型にクッキングシートを敷き、底に①を並べる。
- 4 常温に戻したバターをクリーム状になるまで泡立てる。
- 5 ④に砂糖を混ぜてふんわりと白っぽくなるまで泡立てる。
- 6 卵をしっかりほぐし⑤に数回に分けて加え、さらに泡立てる。
- 7 ふるいにかけて米粉、薄力粉、ベーキングパウダーを②とともに⑥に混ぜ合わせる。
- 8 ⑦を③の中に流し込み180度のオーブンで40～50分ほど焼く。
- 9 焼いている間に粉ゼラチンを水で戻し、砂糖を加え温めて艶出しゼリーを作る。
- 10 ⑧が中まで焼けたことを確認し粗熱を取る。型から外して底の面を上にして⑨を塗り切り分けたらできあがり。

【今月の食材】 不知火

ビタミンCが豊富な不知火には、疲労回復に効果のあるクエン酸や体内でビタミンAに変化して抗酸化作用のあるβ-クリプトキサンチンなども含まれています。



竹串を刺して生地がついて来なければ焼き上がりです。

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。



「世界遺産巡礼の道」

—長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産を巡る—

本 県には、世界文化遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産のほか、その歴史的背景を語る上で大切な文化財や、世界に認められた価値を学べる資料館などが数多く存在しています。「世界遺産巡礼の道」はこれらゆかりのスポットをたどる道として、35の巡礼路をテーマごとに5つのエリアに分けています。



「世界遺産巡礼の道」の情報はウェブサイト「おらしょ ころ旅」に掲載しており、各巡礼路の見どころを紹介するルートブックも近日中に公開予定です。

豊かで美しい自然や文化的な集落の景観を楽しみながら、先人たちが歩んだ歴史に足跡を重ねてみませんか。

問合せ 県の世界遺産課 ☎095-894-3171



Hidden Christian Sites in the Nagasaki Region 「おらしょ ころ旅」

「長崎街道かもめ市場」がオープン!

西 九州新幹線開業に先駆けて、3月18日(金)に長崎駅内に「長崎街道かもめ市場」が開業します。「ながさきファースト」をコンセプトに、「長崎らしさ」を全国に発信していくことが期待されています。

- **土産ゾーン**…市内最大級!全27店舗の長崎の魅力のお土産が勢揃い。できたての長崎名物が食べられる実演ゾーンも登場
- **ご当地ゾーン**…ちゃんぽん、皿うどん、トルコライスなど、長崎のご当地グルメと食文化を発信
- **横丁ゾーン**…海鮮、中華、長崎和牛などのバラエティ豊かな料理と長崎の地酒が楽しめます。一体的な横丁空間として賑わいを醸し出し、これまで長崎になかった食体験を提供
- **デイリーサービスゾーン**…コンビニ、ベーカリー、ATMなど駅ご利用の際に役立つ商品やサービスを提供

開業を記念して、かもめ市場限定商品の販売やオープニング特典を各店舗で実施しますので、ぜひご来場ください。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

問合せ 県の新幹線対策課 ☎095-895-2063



長崎街道かもめ市場



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

自分にあった支援先情報を検索できます。



支援情報検索サイト
(厚生労働省)



相談機関一覧
(長崎県)

「どうしたの?」君のひとこと命綱*

県では、3月の自殺対策強化月間に合わせて「くらしとこころの総合相談会」を行います。ひとりでも悩まず、まずは相談してみませんか?

【こころの健康の相談】

臨床心理士などの専門相談員が相談をお受けします。

- 不安や気分の落ち込みが続く
- 新型コロナウイルスに感染するのが怖い など

【法律などに関する相談】

弁護士などの専門相談員が相談をお受けします。

- 借金や多重債務を抱えている
- 経営が苦しく行き詰まっている など

- と き/3月10日(木)、11(金)13時～17時 **要予約**
- と ころ/最寄りの保健所(オンライン相談)
- 申込方法/最寄りの保健所にお電話で
- 申込期限/開催日の4日前まで 詳細はウェブサイトをご覧ください

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 **長崎県くらしとこころ** 検索 ※令和3年度長崎県自殺対策標語 最優秀作品