



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



五島市の特産物キビナゴを使った  
野菜たっぷりのヘルシー料理



# ながさきレシピ

## 「キビナゴの南蛮漬け」



### 材料 2人分

- ◎キビナゴ 10~16本 ◎タマネギ 1/4個
- ◎ニンジン 1/6本 ◎ピーマン 1/4個
- ◎赤ピーマン 1/4個 ◎塩・コショウ 少々
- ◎片栗粉 適量 ◎揚げ油 適量

### 【調味料】

- ◎酢 100cc ◎だし 60cc ◎しょうゆ 大さじ2
- ◎みりん 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ◎砂糖 40g
- ◎塩 少々 ◎唐辛子 1/2個

### つくり方

- ①タマネギ、ニンジン、ピーマン、赤ピーマンを千切りにする。
- ②キビナゴに塩・コショウをして片栗粉をまぶし、170度の揚げ油で揚げる。
- ③【調味料】を全て鍋に入れて加熱する。
- ④耐熱容器に①と②を入れ、熱した③を注ぎ、冷めるまでしばらく漬けておく。
- ⑤器に盛ったらできあがり。

温かいままでも、一晩  
冷蔵庫で冷やしても  
おいしくいただけます

### 【今月の食材】

## キビナゴ

キビナゴは、ビタミンDやカルシウムなどのほか、生活習慣病予防が期待されるDHAやEPAが多く含まれています。特に南蛮漬けは骨ごと食べられるので、こうした豊富な栄養を一度に取ることができます。



作ってくれたのは  
料理人 <sup>さかもと よういち</sup> 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。



福祉・医療・子育ての情報発信

## 2月1日は「フレイルの日」です

フレイルとは、加齢とともに心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性があります。日頃の生活を改善することで、元の健康的な状態に戻る可能性があります。

最近こんなことはありませんか？

- 以前より食事の量が減ってきた
- 足腰や体力の衰えを感じる
- 外出や人と会う機会が減った



元の健康的な状態に戻るためには...

- ① バランスの良い食事
- ② 適度な運動・筋トレ
- ③ 人や社会とのつながり

を心掛けましょう。  
気になる方は、お住まいの市や町の窓口または地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434