



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



佐世保市の特産品マダイを使って
ふんわりおいしいパイを焼こう



ながさきレシピ

「マダイのパイ包み」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎マダイの切り身(80g) 2枚 ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々 ◎薄力粉 適量
- ◎バター 20g ◎しめじ 50g
- ◎エリンギ 50g ◎長ネギ 1/2本
- ◎生クリーム 50cc
- ◎パイシート(市販品) 2枚 ◎卵黄 2個

作り方

- ①マダイの切り身全体に塩、コショウ、薄力粉をまぶす。
- ②しめじとエリンギ、長ネギを1cm角程度に切っておく。
- ③バター(10g)を入れたフライパンに①を入れ、表面が焼けたら冷ましておく。
- ④別のフライパンにバター(10g)を入れ、②を軽く炒めてから生クリームを加えて塩とコショウで味を調える。
- ⑤パイシートの片面に卵黄を塗り、③と④を包んで好きな形を作る。
- ⑥⑤を180～200℃のオーブンで30～45分程度、こんがりとし色がつくまで焼いたらできあがり。

【今月の食材】

マダイ

マダイはDHAやEPA、ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含んでおり、免疫力アップ、高血圧や貧血、高コレステロール、糖尿病の予防など健康維持に優れた効果のある食材です。



パイの形は自由に作れるので
楽しく調理ができますよ。

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

ひとりじゃない あなたのそばにいるからね

(令和6年度 県自殺対策標語 最優秀賞 南島原市 荒木様)

3月は自殺対策強化月間です。悩みを抱えて心が苦しいときは、誰にでもあります。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみませんか。



相談窓口一覧

【電話で相談】

- こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
(平日9時～17時45分、18時30分～22時30分)
- 24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310
- 長崎いのちの電話
☎095-842-4343
(9時～22時 ※毎月第1・3土曜は9時～翌9時)

【SNSで相談】

- LINE
こころとこころのほっとライン@ながさき
ID: @nagasaki_soudan
(18時～22時)
- チャット
NPO法人あなたのいばしょ
(24時間対応)

