

ながさき レシピ

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

今月の食材 長崎和牛

肉本来のうまみを持つ赤身と、まろやかな味わいの脂身のバランスが絶妙。厚切り肉ならステーキなどシンプルに、薄切り肉ならすき焼きなど、肉のうまみが味わえる食べ方がおすすめです。



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

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターや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を伝えているほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。



※写真は2～3人分

材 料

◎長崎和牛ロース薄切り 400g ◎長ネギ 1本 ◎ニンジン 1/5本 ◎焼き豆腐 1丁
◎エノキ 1パック ◎シイタケ 4枚 ◎しらたき 1袋 ◎牛脂 20g ◎卵 4個
【割り下】
◎だし汁 100cc ◎しょうゆ 100cc ◎砂糖 大さじ4
◎酒 大さじ4 ◎みりん 大さじ3

4人分

つ くり 方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。長ネギは斜めに切り、ニンジンは薄めの輪切り、焼き豆腐は一口大に切る。エノキ、シイタケは石突きを取り、エノキはほぐしておく。
- ②しらたきは軽く塩もみして水洗いした後、鍋で1分程度ゆで、水洗いして食べやすい大きさに切る。
- ③手鍋に【割り下】を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④鍋を熱して牛脂を溶かしながなじませる。①の長ネギを入れて焼き色を付ける。
- ⑤①の牛肉を2枚程度入れ、両面を軽く焼いて③の割り下を少し絡める。
- ⑥⑤の鍋に牛肉以外の材料を加え、③の割り下を入れる。煮立ったら残りの牛肉を入れ、火が通ったら完成。

ポイント | 最初に肉を焼くことで、割り下に肉のうまみが出ます。

すくすく
いまいき

福祉・医療・子育ての情報発信

児童虐待かも?と思ったら迷わずお電話を!

11月は児童虐待防止月間です。県の児童相談所では令和6年度に1,301件の児童虐待を認定しました。

子どものSOSや子育てに悩む親の心の叫びに気付いたら、ためらわず、すぐにお知らせください。あなたの電話が子どもの命と心を守る大きな一歩になります。

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちはやく
☎189

匿名
可能

通話
無料

秘密
厳守

こんなときにはすぐお電話ください。



問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442

長崎県 こども家庭課