

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

シイタケ

カルシウムの吸収を助け健康な骨を維持するビタミンDや、塩分の取り過ぎを調節するカリウム、腸内環境を整える食物繊維などの栄養が含まれています。



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。

平戸市の特産品シイタケを使った
炒めて混ぜるだけのお手軽メニュー

シイタケとミニトマトのマリネ



写真は2人分

材
料

- ◎シイタケ 10～12枚 ◎ミニトマト 6個 ◎タマネギ 1/6玉 ◎ニンニク 1片
- ◎オリーブオイル 大さじ3 ◎パセリ(みじん切り) 小さじ1 ◎塩 少々
- ◎黒コショウ 少々

2
人
分

【合わせ調味料】

- ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎酢 大さじ1/2
- ◎はちみつ 小さじ1

つ
くり
方

①シイタケは石づきを取り一口大に、ミニトマトは半分に切り、タマネギ、ニンニクはそれぞれみじん切りにする。

シイタケは焼く時にあまり動かさず、しっかり焼き色を付けると良いです

②鍋にオリーブオイル(大さじ3)を引き、①のシイタケをじっくり焼き、①のミニトマト、タマネギ、ニンニクと、パセリ、塩、黒コショウを加えさらに炒める。

③②を【合わせ調味料】と混ぜ合わせ器に盛り付けたらできあがり。



福祉・医療・子育ての情報発信

ご存じですか? 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員とは、誰もが安心して生活できるよう“地域の身近な相談相手”として、暮らしを見守るボランティアです。困っている人を行政や専門機関に「つなぐ」役割も担っています。

どんな活動をしているの?

- 高齢者や子育て家庭の訪問による見守りや相談支援
- 福祉サービスの情報提供や必要な手続きのサポート
- 地域住民が集い、仲間をつくるための居場所づくり
- 子どもの登下校時の見守りやあいさつ運動
- 地域の防災・防犯活動 など

～民生委員・児童委員への感謝の声～

民生委員の方が定期的に自宅を訪問してくれて、話を聞いてもらえるだけで安心します。いつも優しく接してもらえるのでうれしいです。

～現役の民生委員・児童委員の声～

声かけに喜んでもらえたり、困りごとを解決して「ありがとう」という言葉をもらえることでやりがいを感じます。活動を通して、今まで関わることのなかった方ともお話しできることがうれしいです。

12月には民生委員・児童委員の一斉改選があります。活動に興味がある方、地域の力になりたいと思っている方は、お住まいの市町または下記までお問い合わせください。

問合せ 県の福祉保健課 ☎ 095-895-2416 長崎県 民生委員・児童委員 🔍