

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

牛乳

骨や歯の形成に不可欠で、筋肉の収縮や神経を安定させる作用のあるカルシウムを豊富に含んでいます。体内への吸収率が約40%と他の食品よりも高く、効率よく栄養を摂取できる食品です。



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。



雲仙市の特産品牛乳を使った
朝食にもお薦めのメニュー

クラムチャウダー

写真は2人分

材料

4人分

◎ベーコン 2枚 ◎トマト 1/2個 ◎タマネギ 1/4玉 ◎ジャガイモ 1/2個
◎長ネギ 1/3本 ◎バター 20g ◎小麦粉 15g ◎ブイヨン 200cc
◎牛乳 450cc ◎アサリむき身 12粒 ◎塩・コショウ 少々
◎生クリーム 60cc ◎パセリ(みじん切り) 少々 ◎クラッカー 4枚

つくり方

- ①ベーコンは1cm角の薄切りに、湯むきしたトマトとタマネギ、ジャガイモはさいの目切りにする。長ネギは薄くスライスする。
- ②鍋にバターを溶かし①のベーコン、タマネギ、長ネギを入れて炒め、小麦粉を入れてさらに炒める。
- ③②にブイヨンを加えて溶き、牛乳を加え混ぜながら、沸騰したら①のジャガイモを入れてゆっくりと煮る。
- ④ジャガイモが煮えたら、①のトマトとアサリを入れる。塩・コショウで味を調えて生クリームを加え、パセリと砕いたクラッカーを散らして完成。

ポイント | 具材を炒めて小麦粉を加える際、焦がさないよう火力を調整しましょう。



福祉・医療・子育ての情報発信

依存症問題でお困りの方へ 一人で悩まず相談してみませんか？

薬物・ギャンブル・アルコールなど、人が依存する対象はさまざまですが、特定の物質や行為・過程に対して「やめたくてもやめられない」状態を「依存症」といい、自分の意志ではやめられない脳の病気です。適切に対処することが、回復への近道です。

依存症とは？

- ①意志や精神力ではコントロールできない
- ②ちょっとした心の隙間に入り込み、誰でもなり得る
- ③快感と関係する脳の回路に異常をきたす
- ④放置していると進行する
- ⑤自身が依存症であるとなかなか認めない
- ⑥お金をつぎ込み、うそをつくなど、周囲の人の信頼を裏切る行動を繰り返し、性格が変わる
- ⑦家族や周囲の人にストレスがかかる

相談窓口

依存症は回復可能な病気です。本人、家族だけで悩まず、まずは相談しましょう。

●長崎子ども・女性・障害者支援センター

☎095-846-5115

●最寄りの保健所またはお住まいの市町



問合せ 県の障害福祉課 ☎ 095-895-2456

長崎県 依存症