

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

イサキ

春から夏が旬の白身魚で、この時期に取れるものは形が良く脂ものっています。良質なたんぱく質は、塩分を排除する働きを持ち、高血圧や脳血管障害などの予防に有効とされています。



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。



小値賀町の特産品イサキを使ったエスニック風の一品

イサキの香味蒸し

※写真は1人分

材料

2人分

◎イサキ 2尾

【A】◎長ネギ(千切り) 1/2本 ◎ショウガ(千切り) 20g ◎赤パプリカ(千切り) 1/4個
◎赤タマネギ(スライス) 1/4個 ◎梅干し(果肉をほぐす) 1個 ◎パクチー 適量
【B】◎おろしニンニク 15g ◎鷹の爪(種を除き刻む) 1/2本 ◎チリソース 30cc
◎砂糖 15g ◎薄口しょうゆ 40cc ◎レモン汁 75cc

作り方

- ①イサキの下処理をし、身の両面に切り込みを入れて皿にのせておく。
- ②材料【A】をそれぞれ準備する。長ネギの青い部分やパクチーの茎など余った野菜(分量外)は、下処理したイサキの腹の中に詰める。切った野菜、ほぐした梅干しはイサキ全体にかぶるようにのせる。
- ③蒸し器で②を皿ごと 15～25分ほど(魚の大きさに異なります)蒸す。
- ④蒸している間にソースの材料【B】を混ぜ合わせておく。
- ⑤③が蒸し上がった後、④のソースをかけて完成。

ポイント | 蒸し上がった後すぐにソースをかけることで味が良くなります



福祉・医療・子育ての情報発信

大人みんなで 子どもの声を聴いてみよう ～7月は「ココロねっこ運動」強調月間です～

子どもは、大人が気付かない思いや考えを持っています。子どもの心の根っこを育てるために、子どもの声を聴いて、一緒にできる取り組みを考えてみませんか。

家庭で子どもの声を聴いてみよう

夏休み前に、子どものインターネット・電子メディアの利用について、家庭でルール作りをしてみましょう。利用時間を決め、規則正しい生活を確立したり、家族で過ごす時間が増えることで、子どもの健やかな成長につながります。この機会に「子どもとの時間」の過ごし方を考えてみましょう。



こどもメディアサミットに参加しよう

インターネット・電子メディア利用に関して、子どもの意見を表明する場として「こどもメディアサミット」を開催します。

サミットでは、子どもたちが大人のメディア利用に対して思っていることを話し合い、「大人への提言」として発表します。

とき	ところ
7月27日(日)10時～12時30分	田平町民センター(平戸市田平町)
7月29日(火)13時30分～16時30分	石田農村環境改善センター(杵岐市石田町)
8月 3日(日)10時～12時30分	佐々町地域交流センター(佐々町本田原免)

申込/全会場ともに7月15日(火)まで



問合せ 県のこども未来課 ☎ 095-895-2685

ココロねっこ

申し込みはこちら→