



1人分 374kcal

### つくり方

- ① ナスを1cm程度に切った後に塩を少しふり、しばらく置いておく。
- ② ショウガを半分程度すりおろし、残りのショウガと大葉は千切りにする。
- ③ 小アジ半身とすりおろしたショウガ、卵、★を合わせ、粘りが出るまでフードプロセッサーにかけるとは、包丁でたたく。その後、千切りしたショウガと大葉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①のナスの水分を拭き取り、片面に小麦粉を薄くつけ、小麦粉を付けた面で③を挟む。
- ⑤ てんぷら粉を分量通りに水で溶き、砂糖を入れる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、ごま油を少々入れる。油が温まったらナスに⑤をつけ、約150度でじっくり揚げる。ほんのり色が付いたら裏返し、両面を揚げて完成。

家族で話そう、一緒に食べよう  
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

## あじとなすの長崎てんぷら

材料(4人前)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ナス …………… 1本       | 塩 …………… 小さじ3分の1 |
| 小アジ半身 … 8枚        | 片栗粉 …………… 小さじ1  |
| ショウガ …… 半片(15g) ★ | 料理酒 …………… 大さじ1  |
| 大葉 …………… 5枚       | 薄口しょうゆ … 少々     |
| 卵 …………… 1個        |                 |
|                   | 小麦粉 …………… 適量    |
|                   | てんぷら粉 …… 適量     |
|                   | 砂糖 …………… 少々     |
|                   | サラダ油 …………… 適量   |
|                   | ごま油 …………… 少々    |



使用した長崎産の食材

### 旬を迎えたアジ!



夏が旬で、漁獲量全国一位のアジ。長崎が誇る新鮮なアジをすり身にして旬のナスで挟んだ「長崎てんぷら」は絶品です!



〈レシピ提供〉

季節の家庭料理教室  
こんそーる  
町田恵一先生

衣にほんのり甘みのある「長崎てんぷら」は天つゆに付けず食べられるので素材本来の味を楽しめます。長崎ならではの郷土料理で地元食材の魅力を感じてください!

市ホームページやTwitterで長崎の美味しい情報を発信!  
水産農林政策課  
(☎820-6568)



## 身近な所で健康づくり 推し! ～ラジオ体操の夏が来た!～

子どもから高齢のかたまで、誰もが知っているラジオ体操なら運動を始めるハードルは低いはず!ひとりでも、みんなでも、まずは始めてみませんか?続けることで体の変化にも気が付きます。



ラジオ体操の  
取り組みはこちら



## 職員の 推し!

こちら  
市役所  
情報局!

今月の案内人  
健康づくり課  
中村 美香さん



わたしの推しごと

### 地域みんなで健康に!

皆さんが健康づくりや生きがいづくりに取り組めるよう、環境を整え応援しています。また、活動することで自分も元気になるボランティア「健康づくり推進員」の養成も行っています!