

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

レンコダイのフルーツカルパッチョ

材料(4人前)

タマネギ …………… 1/4個	オリーブオイル … 小さじ2
ブロッコリースプラウト … 適量	蜂蜜 …………… 小さじ1
ミニトマト …………… 2個	レンコダイ …… 120g
イチジク …………… 1個	塩 …………… 適量
長崎みかん …… 2個	黒こしょう …… 適量
レモン …………… 1/2個	バジル …………… 数枚



使用した長崎産の食材

水揚げ量全国1位のレンコダイ!



小さい・かわいいを意味する「ベンコ」が訛って「レンコ」になったとの説も。小ぶりですがクセがない白身は刺し身や南蛮漬け、塩焼きなどさまざまな料理で楽しめます。



1人分 88kcal

つくり方

- ① タマネギは薄くスライスし、空気に触れさせて辛みを抜く。ブロッコリースプラウトは根を切る。ミニトマトは1/4の串切りにする。イチジクは薄い串切りにする。
- ② 長崎みかんとレモンを絞り、オリーブオイル、蜂蜜と混ぜる。
- ③ タマネギを皿に敷き、その上に薄切りにしたレンコダイとイチジクを並べ、ブロッコリースプラウト、ミニトマトを飾る。
- ④ ③に②をかける。
- ⑤ 塩と黒こしょうを振りかけ、バジルを飾ったら完成。



〈レシピ提供〉
活水女子大学
食生活健康学科
せりた 芹田千穂 先生

長崎みかんとイチジクの甘みが魚によく合います。10月は食品ロス削減月間です。イチジクの皮にはアントシアニンが含まれるので、無駄なく皮ごとお召し上がりください。

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)



便利・簡単・安い三拍子 押し! コンビニ交付サービス!!

マイナンバーカードを使ってコンビニなどで住民票や印鑑証明、税に関する証明書などが取得できます。手数料が窓口より100円安くてお得ですので、ぜひ利用してみてください!



コンビニ交付サービスの紹介はこちら



職員の 押し! 推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
住民情報課
梁瀬 大輔さん



わたしの推しごと

マイナンバーカードの普及率100%を目指す!!

戸籍・住民基本台帳に関する法改正の対応やマイナンバーカード、国民年金に関する業務を行っています。10月から持っていると行政手続きがオンラインでできるようになるマイナンバーカードを広めるため日々奮闘しています!!