

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

### 鶏肉のソテー ～梅ジャムソース～

材料(2人前)

<b>【梅ジャム】</b>	<b>【鶏肉のソテー】</b>
梅……………1kg程度	もも肉……………2枚
グラニュー糖	塩こしょう……………少々
…種を取った梅の重量	じゃがいも……………1個
に対し、60～85%	にんじん……………1本
	バター……………10g
	塩……………少々
	サラダ油……………適量
	梅ジャム……………大さじ3
	★しょうゆ……………小さじ1
	バター……………10g



使用した長崎産の食材

### 5～6月に旬を迎える「梅」

梅には身体に必要なミネラルが多く含まれており、疲労回復効果があります。梅干しにして保存食として食べられるなど、古くから親しまれている食材です。



1人分 561kcal

### つくり方【梅ジャム】

- ① 梅のへたを取り、水を張った鍋に入れ中火にかける。混ぜながら沸騰する直前に火を止め、水を捨てる、これを2回行う。
- ② ①に水を入れ、沸騰する直前に火を止めそのまま2～3時間冷やす。その後、水を切り、種を取って粒が残る程度に切る。
- ③ ②にグラニュー糖を入れ、1時間程おいてなじませる。
- ④ ③を強火にかけ、一煮立ちしたら火を止め、瓶に詰めたら完成。

### 【鶏肉のソテー】

- ① もも肉は皮を下にして切り込みを入れ、塩こしょうをふる。
- ② カットしたじゃがいも・にんじんを茹で、フライパンにバターを入れ、色が付くまで焼き、塩を少々ふり、皿に盛る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、もも肉を皮を下にして焼く。皮が焼けたらひっくり返し中火で5分程度焼き、皿に盛る。
- ④ ③で使ったフライパンに★を入れ、とろみが出るまで煮詰め、もも肉にかけて完成。



〈レシピ提供〉  
ジャム工房  
MEGUMY  
松本 直美さん

ご家庭で梅ジャム作りをお楽しみください。梅の酸味を楽しみたいかは、グラニュー糖の分量を少なめにするのがオススメです。

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)



### 幻想的なホタルの光を眺めて <sup>押し!</sup> 環境の大切さを考えよう

5月中旬から6月上旬まで、市内のきれいな川で見ることができるゲンジボタル。飛翔情報を市ホームページで紹介しています。鑑賞の際は、マナーを守って周囲の迷惑にならないように気を付けましょう。



飛び交うゲンジボタルの様子

市内のホタル情報は [こちら](#) ▶



### 職員の <sup>押し!</sup> 押し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人  
環境政策課  
多賀 巧実さん

わたしの押しごと

長崎の美しい自然を  
未来に引き継ぎます

市内の小中学校で環境に関する授業や、親子で長崎市の生き物を学べる講座などを行っています。他にも水質・大気状況が基準に適合しているかどうかの確認や公害への対応を行っています。

