

体き育むたべもの話



■重ね煮の基本

野菜の旨味を最大限に引き出す調理法として注目されているのが「重ね煮」です。鍋底に均一に塩を振った後、切った野菜を層にして重ね、ごくわずかな塩を最後に振りかけて、野菜の水分だけで蒸し煮にします。弱火でゆつくりと蒸しあげ、一番上の野菜が柔らかくなり、良い匂いがしてきたら完成です。皮や種、根っこなどを捨てることなく、自然の恵みを丸ごと頂ける、おすすめめの調理法です。

ポイント2

蒸気が逃げないように蓋をし、蒸気穴がある場合は箸などで塞ぎます。

ポイント1

塩は天然塩を使いましょう。均一に振りかけるのも大切です。



ポイント3

鍋は土鍋などが好ましいですが、ずん胴型の鉄、セラミック、ステンレスなどでも。

世界文化遺産

長崎と天草地方の 潜伏キリシタン関連遺産

日本におけるキリスト教は、1549年の伝来と繁栄、長期にわたる禁教と潜伏、劇的な復活という注目すべき経過をたどりました。

こうした歴史を人類の遺産として残すべく、2008年にユネスコの世界遺産文化遺産暫定一覧表に「長崎の教会群とキリシタン関連遺産」として掲載されました。その後、専門機関の意見などを反映して「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」と名称を変更し、2018年に正式登録されました。全12資産の中に、国宝大浦天主堂をはじめ長崎大司教区の8教会（廃止2教会を含む）が構成資産として含まれています。



構成資産位置図

教会堂見学の事前連絡のお願い

教会堂は「祈りの場」ですので、ミサや冠婚葬祭などの教会行事により見学できない場合や、一度に多くの見学者を受け入れられない場合もあるため、構成資産の中にある教会堂及び関連する9つの教会堂については、見学を希望される際に**【事前連絡】**が必要です。ホームページからの登録、もしくは電話・メールによるご連絡をお願いします。

長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産インフォメーションセンターが窓口の教会

- ① 出津教会堂 (長崎市)
- ② 大野教会堂 (長崎市)
- ③ 黒島天主堂 (佐世保市)
- ④ 江上天主堂 (五島市)
- ⑤ 旧五輪教会堂 (五島市)
- ⑥ 頭ヶ島天主堂 (新上五島町)
- ⑦ 田平天主堂 (平戸市)
- ⑧ 崎津教会 (熊本県天草市)

おぢかアイランドツーリズムが窓口の教会

- ① 旧野首教会 (小値賀町野崎島)

教会堂見学時マナー

教会堂は信者の皆さんにとって「大切な祈りの場」であり、観光施設ではありません。見学される際には「見学のマナー」を守り心静かにお過ごしください。

- 内陣(祭壇)は特に神聖な場所です。絶対立ち入らないでください。
- 教会堂内では帽子を脱いで、飲食や喫煙、飲酒は厳禁
- 教会堂内での写真撮影は禁止です。また堂内にある物に触れないでください。
- お帰りの際には、出入り口の扉を閉めてください。
- 見学のお礼として、献金箱へ寄附をお願いします。(文化財の保護に活用されます)

長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産インフォメーションセンター

【所在地】長崎県長崎市出島町1-1-205 (出島ワープ2F) 9:30~17:30
 【ホームページ】<http://kyoukaigun.jp/> (教会群インフォメーションセンターで検索)
 【電話】095-823-7650 【メール】ch-info@kyoukaigun.jp

おぢかアイランドツーリズム

【ホームページ】<http://ojikajima.jp/>
 (おぢかアイランドツーリズムで検索)
 【電話】0959-56-2646 【メール】yoyaku@ojikajima.jp