

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ



【1人分 171kcal】

◎作り方

- 1 ボールに白身魚調味すり身と卵白を入れ混ぜ、水を数回に分けて入れ、ねばりが出るよう混ぜる。
- 2 1に片栗粉、ごま油、しょうが汁を加え、全体に馴染むように混ぜる。
- 3 ラップに30gの2を広げ、豚肉あんを中心にのせ包む。
- 4 鍋に水を入れ沸かし、包んだものをラップのまま入れ、中火で4分ゆがき、ざるに出しておく。
- 5 鍋に水と鶏がらスープの素、塩、薄口しょうゆを入れスープを作り、味の素で味を調える。
- 6 スープにごま油、ニラ、4を入れたら出来上がり!

ユイワンタン 魚丸湯(つみれ汁)



中国・福州市と長崎市が友好都市提携をしてから今年の10月で40年!

今回は福州市民がこよなく愛するつみれ汁「魚丸湯」のレシピを、昨年、アジア各国・地域の中華料理のシェフが集い、その腕前を競う第13回アジアシェフ大会で金賞を受賞した県庁レストラン「シェ・デジマ」の料理長・堀切シェフに教えていただきました。

..... 材料(2人前)

【魚すり身あん】

- ◎白身魚調味すり身…100g ◎卵白…0.5個
- ◎水…大さじ3 ◎片栗粉…小さじ2
- ◎ごま油、しょうが汁…少々

【豚肉あん】

- ◎豚ひき肉…80g ◎オイスターソース…小さじ1
- ◎醤油…小さじ1
- ◎味の素、胡椒、五香粉、ごま油…少々

(下準備) 全ての材料をねばりが出るように混ぜ、1個15gに丸め、冷蔵庫で半日くらい冷やし締める。

【鶏ガラスープ】

- ◎水…200cc ◎鶏ガラスープの素…小さじ2
- ◎塩…ひとつまみ ◎薄口しょうゆ…小さじ1
- ◎味の素、ごま油…少々
- ◎きざみニラ…お好みで

10月の1か月間、市役所食堂「ル・シェフ」で「魚丸湯」の入ったメニューを毎日提供! ぜひ、お召し上がりください。



堀切シェフ

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやツイッターでも、長崎のおいしい情報を発信中!



港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛が鳴る方へ

ちよこつと外国語講座

新型コロナウイルス感染症が収束したら、長崎のまちにたくさんの外国人観光客の皆さんが訪れる日がくるでしょう。そんな時に使える簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介します!

今回は、「歴史ある長崎くんちを一緒に楽しみましょう。」です。

※今年の長崎くんちは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止です。

英語 Let's enjoy the Nagasaki Kunchi Festival, which has a long history.

中国語 让我们一起欢度有着悠久历史的长崎宫日结吧。

韓国語 깊은 역사를 가진 나가사키 군치를 함께 즐깁시다.

音声で聞く
ことができます!



① 寄港スケジュール(10月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、9月15日時点で10月の入港状況は未定となっています。入港が決まり次第、ホームページにて入港情報が更新されますので、最新の情報はホームページでご確認ください。



ホームページ

「長崎港クルーズ」で検索

〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314