

# made in ながさきを 食べよう!!

# お料理 レシピ



## 冬筍紅焼牛肉 ～たけのこと牛肉の煮込み～



【1人分 332kcal】

### ◎作り方 .....

- 1 牛肉を3～4cmの厚さに切り、沸騰した湯で、4～5分ほどゆでた後、水洗いし、水気を切っておく。
- 2 たけのこを5～6cmの長さに切って、包丁で切り込みを入れ、繊維に沿って手で裂いておく。
- 3 ブロccoliリーをかたまりのまま塩ゆでし、小房に分ける。長ねぎは2～3cmのぶつ切りにし、生姜は薄切りにする。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、**3**の長ねぎ・生姜・**1**の牛肉を炒めて、表面に焼き色がついたら、**2**のたけのこを入れてサッと炒め、AとBを加えて、1度煮立てたら、火を弱め30～40分ほど煮汁が少なくなるまで煮る。
- 5 **4**の鍋から八角を取り出し、**3**のブロッコリーを入れてサッと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

タケノコの旬は、2月下旬～4月中旬です。タケノコに含まれている、チロシンは脳の活性化に有効です。さらに、タケノコに多く含まれる食物繊維は、便秘予防やコレステロールを抑える働きがあります。市内では、茂木地区や大山地区で多く生産されています。

「長崎和牛・出島ばらいろ」は、市内9戸の畜産農家で育てられている黒毛和牛です。昨年の全国和牛能力共進会で、この「出島ばらいろ」の生産者である長崎市松崎町の渡部英二さんが、県代表チームの一員として内閣総理大臣賞に輝き、日本一の栄冠を手に入れました。ぜひ、ご賞味ください。ご贈答用にも最適です!

### ◆「長崎和牛・出島ばらいろ」常時販売店

・肉のおうえ (本店 城栄町)・ダンクキュー (滑石)  
・S東美 浜町本店、S マート各店 (新大工、田上、茂木)、STAY 新漁港店

### ●●●● 材料(4人分) ●●●●

- ◎長崎産たけのこ(茹)…500g
- ◎長崎和牛・出島ばらいろ(バラ塊肉)…250g
- ◎ブロッコリー…40g ◎長ねぎ…1/2本
- ◎生姜…20g ◎サラダ油…大さじ1強
- ◎水溶き片栗粉…少々
- A 八角…1かけ、鶏ガラスープ…2カップ
- B 薄口醤油…大さじ1、酢…小さじ1、こしょう・旨味調味料…各少々、砂糖・酒…各大さじ2、濃口醤油…大さじ2

※レシピ提供 NBC長崎放送あっ!がる「あっ!がるクッキング」

〈問い合わせ〉◎ながさきの食推進室 ☎820-6568 長崎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!

## ちよこつと外国語講座

クルーズ客船の入港日、まちなかにはたくさんの外国人観光客が。

そんな皆さんをおもてなしするための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、日本語で「**ずっと道なりに300メートルほど進んでください**」という言葉です。

外国人観光客も地元の人との出会いを楽しみにしています。勇気を出して声を掛けてみてください。きっと喜ばれますよ。

### 英語

フォロー・ディス・ストリート・フォー・アバウト・スリー・ハンドレッド・メートルズ  
Follow this street for about 300 meters.

### 中国語

スエンゼー セーテアクルー ソー サンバィミー スォーユ  
顺着这条路走300米左右。

### 韓国語

킬 타란 샴백킴트 초ಂಡ 카세ヨ  
길을 따라서 300미터 정도 가세요.



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

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
フォーレンジム	4/ 3(水) 7:00～18:00	松が枝	60,906	オランダ
ダイヤモンド・プリンセス	4/ 4(木) 6:00～18:00	松が枝	115,875	パミューダ
クリスタル・シンフォニー	4/ 9(火) 8:00～17:00	松が枝	51,044	バハマ
セレブリティ・ミレニアム	4/16(火) 10:00～18:00	松が枝	91,000	バハマ
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	4/29(祝) 10:00～18:00	松が枝	137,276	バハマ
ダイヤモンド・プリンセス	4/30(火) 6:00～18:00	松が枝	115,875	パミューダ
カレドニアン・スカイ	4/30(火) 6:00～17:00	出島	4,200	バハマ
サン・プリンセス	5/ 1(水) 8:00～21:00	松が枝	77,441	パミューダ
コスタ・ビクトリア	5/ 2(木) 10:00～18:00	松が枝	75,166	イタリア
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	5/ 6(休) 10:00～17:00	松が枝	137,276	バハマ
コスタ・ビクトリア	5/ 8(水) 9:00～16:00	松が枝	75,166	イタリア
カレドニアン・スカイ	5/10(金) 9:00～18:00	松が枝	4,200	バハマ

日時などは変更になる場合があります。事前に国際課へお尋ねになるか、下囲みのホームページで。クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁、出島岸壁への立ち入りはできません。フェイスブック(<http://www.facebook.com/nagasakiintl>)でも入港情報を発信中。



〈問い合わせ〉◎国際課 ☎829-1113 クルーズ客船情報 ホームページ「クルーズながさき」で検索!