

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



イチゴのシフォンケーキ



【1人分 約220kcal ※17cm型1/6個分】

今月のレシピをご紹介いただいたのは「ながさき味の匠」として活躍する峰千晴さん。

峰さんは、イチゴやカボチャ、イチジクなど地元でとれる旬の食材を使ったシフォンケーキやクレープなどを作っています。直売所「びわっちファーム太陽の郷(弥生町)」でも予約購入ができるので、ぜひ味わってみてください。(ホームページ <http://gify.jp/hp/nagasaki.chiffon/index.php>)



また、6月18日(火)には、旬の野菜や果物で作るシフォンケーキの料理教室があります。講師はもちろん峰さんです。詳しくは28ページをご覧ください。

◎作り方

- イチゴは洗ってへたを取り半分に切っておく。
- 鍋にAを全て入れ、あくを取りながら泡が小さくなるまで煮る。(ジャムになる手前程度)
- 卵は卵黄と卵白に分けて別々のボールに入れ、卵白は冷凍庫へ。
- 卵黄のボールにきび砂糖を加え、2・3回混ぜる。
- 4のボールに煮たイチゴ70gを入れて混ぜ、植物油、イチゴの煮汁、湯を加えて再度混ぜ合わせる。
- 5に小麦粉、米粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、混ぜる。
- 3の卵白にレモン汁少量とグラニュー糖の1/3を加えて泡立てる。6分立てになったら残りのグラニュー糖の半分を加えて泡立てる。8分立てになったら残りのグラニュー糖を加えてしっかり泡立てメレンゲを作る。
- 7の1/3程度を6に入れて泡立て器で混ぜる。
- 8の生地を今度は7に加えメレンゲを壊さないようにザックリ大きく混ぜる。
- 生地を型に入れて160度のオーブンで45分焼く。焼き上がったなら逆さにして冷まして出来上がり。
※残ったイチゴ汁はシフォンケーキのソースにオススメ。

●●●●● 材料(17cm型1個分) ●●●●●

A イチゴ…300g グラニュー糖…60g レモン汁…1/2個分
卵黄生地
卵黄…3個分 きび砂糖…42g 植物油…28g イチゴ煮汁…15g 湯…35g 小麦粉…35g 米粉…30g ベーキングパウダー…1g
メレンゲ
卵白…3個分 グラニュー糖…25g レモン汁…少量

〈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、長崎の美味しい情報を発信中!

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「クルーズはもうなれましたか?」という言葉です。

英語

ハブ ユー トゥン ユーズ トゥ ライフ オン ア クルーズ ライナー?
Have you gotten used to life on a cruise liner?

中国語

ニン シーファン スォユールエン レ マ?
您 习惯 坐邮轮 了吗?

韓国語

イジェ クルーズエ イッスクヘジヨッナヨ?
이제 크루즈에 익숙해지셨나요?



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
サン・プリンセス	5/ 1(水) 8:00~21:00	松が枝	77,441	バミューダ
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
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	5/20(月) 9:00~18:00	松が枝	137,276	バハマ
クリッパー・オデッセイ	5/30(木) 9:00~15:00	松が枝	5,218	バハマ
サン・プリンセス	6/ 9(日) 7:00~17:00	松が枝	77,441	バミューダ

日時などは変更になる場合があります。事前にアジア戦略室へお尋ねになるか、下田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〉◎アジア戦略室 ☎829-1414 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!