家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』

お料理レシピ

made in ながさきを食べよう!!

鰺（あじ）のおかべ寿司

【1個 61kcal】

ながさき味わいの匠に認定されている「野母婦人会」は、当初は町内の冠婚葬祭の手伝いなど地域活動をしていましたが、子どもや孫にもふるさとの魅力をつないでいきたいと、地元でとれる新鮮な食材を使った郷土料理の伝承にも力を注いでいます。

そんな匠に、紹介いただいたのが、“鯵のおかべ寿司”。長崎の郷土料理で、古くは江戸時代から食されていたとか。おかべは、豆腐の異名で、豆腐が白壁に似ていることから付いた名。一方、おからは雪花菜（きらず）やうの花と呼ばれていました。雪花菜（うの花）寿司と呼ばれないのはなぜか？ 想像しながら作ってみると“考味（こうみ）?”が加わるかもしれませんよ。

◎作り方

1. アジを3枚におろし、塩をふって10分程置いてから、水で流す。
2. 1を身の周りが白くなり、中心は魚肉の色が残る程度まで、Aに漬けた後、皮をはいで適当な大きさに切る。
3. 干しシイタケを1カップの水で戻す。※戻し汁は捨てない。
4. 戻したシイタケとニンジンは2㎝程度の長さに千切りする。
5. サラダ油で4を炒め、しんなりしてきたらおからを加えて、さっと炒めてシイタケの戻し汁を加える。
6. 5にBを加え、しっとりなるまで炒めて火を止める。
7. 6に小口切りのネギ、みじん切りの甘酢ショウガを加えて冷まし、20個に分けて丸める。
8. ラップを広げ、甘酢ショウガ、2、半分に切った大葉、7の順に乗せて茶きんしぼりにする。ラップを外して盛りつけて完成。

●●●●● 材料（20個分） ●●●●●

◎アジ…500g（サバ、コノシロでも可）
A :塩…50g、酢…1カップ、砂糖…大さじ2
　みりん…大さじ1、ショウガ…少々、昆布…少々

おかべ
◎おから…200g
◎干しシイタケ…2枚
◎ニンジン…30g
◎ネギ…少々
◎甘酢ショウガ…適量
◎大葉…10枚
◎サラダ油…少々
B :砂糖…50g、薄口醤油…大さじ2
　酒…大さじ1、塩…小さじ1

※レシピ提供:ながさき味わいの匠「野母婦人会」

「食卓の日」絵画コンクール作品募集

対市内の小・中学生　テ家族での料理や買い物、食卓のほのぼのした風景　内自作未発表のもので四つ切り画用紙のものをひとり一点まで。申作品の裏面に応募票（学校で配布）を貼って、JA長崎せいひの各窓口へ。申（期限）9月11日（水）

昨年の市長賞作品
小学生の部
おいしいおすし

中学生の部
妹と作った朝ごはん

〈問い合わせ〉◎ながさきの食推進室 ☎820-6568

ちょこっと外国語講座

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。

今回は、日本語で「**日本語を話しますか。**」という言葉です。

英語 ド ユ スピーク ジャパニーズ?
Do you speak Japanese?

中国語 ニー フィスォー リーユイマ?
你 会说 日语吗？

韓国語 イルボンオ ハシル ジュル アシナヨ?
일본어 하실 줄 아시나?

港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛（きてき）が鳴（な）る方（ほう）へ

7月は国際観光船の入港予定はありません。
そこで、今回は外国の文化を紹介する出前講座をご紹介します。

【国際理解出前講座】

対団体や学校などのグループ　日平日の午前10時～午後4時（1時間～1時間30分程度）　所市内（会場の準備は申込者でお願いします）　費無料（会場費などは申込者で負担ください）　申国際課（☎829-1113）へ電話でお申し込みください。他5人以上が参加すること。

私たち国際交流員が自国（中国・米国・韓国）の文化を紹介します。※米国は7月まで、8月から英国に交代。

〈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!