

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



かぼちゃぷりん



【1個 184kcal】

ながさき味わいの匠に認定されている「もみじ屋」は、地元特産品で、素材のおいさを生かしたシフォンケーキやベーグルを作っています。添加物をほとんど使わないので、子どもにも安心です。



「この“かぼちゃぷりん”は、離乳食にもオススメ」と、もみじ屋さん(相生町3-2 ☎080-5804-6348)

●●●● 材料(2個分) ●●●●

- ◎かぼちゃ…60g
- ◎牛乳…150g
- ◎卵…30g
- ◎生クリーム…25g
- ◎砂糖…15g (かぼちゃの甘さによって調整)

◎作り方

- 1 かぼちゃの皮をむき、小さめに切ってやわらかくなるまでゆでて、水気をきっておく。
- 2 蒸し器に水を入れ、加熱して湯気を立たせておく。
- 3 ボールに卵と砂糖を入れホイッパーで、泡立てないように静かに混ぜる。
- 4 鍋に牛乳、生クリームを入れ温める。※風味がなくなるので沸騰させない。
- 5 1と4をミキサーでかき混ぜ、3に入れてかく混ぜる。
- 6 5をこして耐熱カップなどの容器に入れ、アルミホイルなどでふたをする。
- 7 2に6を入れ強火で1分。その後弱火で10分程度蒸す。※まわりが固まり、真ん中がぷるぷると揺れる程度。蒸し時間10分を過ぎたら、こまめにチェックを。
- 8 粗熱をとったあと、冷蔵庫で冷やすとでき上がり。

7月号のレシピ(鰻のおかべ寿司)の材料のAに誤りがありました。お詫びして訂正します。

A: 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

※Aに含まれていた塩は、アジに塩をふる時に使用



地産地消アドバイザーが、あなたの料理をおいしくします

長崎の旬の食材や、伝統料理の作り方を学びませんか。専門家があなたのところでお教えします。目からウロコのお話も…!

対10人以上のグループ 費無料(会場使用料、材料費などは申込者負担) 申講師派遣希望日の3週間前までに、ながさきの食推進室まで電話でお申し込みください。



〈問い合わせ〉◎ながさきの食推進室 ☎820-6568

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。

今回は、日本語で「バスは10分おきに來ます。」という言葉です。

英語

バス カムズ エブリ テン ミニッツ
Bus comes every ten minutes.

中国語

ゴンジャウチャー スーフェンジョン イーパン
公交车 十分钟 一班。

韓国語

バスヌン シッパン ガンキョグロ オムニダ
버스는 10분간격으로 옵니다.



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

入港予定スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
コスタ・ビクトリア	8/22(木) 6:00~17:00	松が枝	75,166	イタリア

出港する時は、お見送りイベントを開催しています。汽笛の中に“ありがとう”の言葉が聞こえてきますよ。あなたも感動のシーンに出会いませんか。

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!