

made in  
ながさを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



## “梅肉入りカツ”と “ごまみそだれ”



香焼恵の会の皆さん  
が作る“恵のみそ”は、添  
加物を使わない、昔なが  
らの手作り製法にこだわ  
り、懐かしいおふくろの  
味が大人気です。



今晚のおかずは、ぜひ、“恵のみそ”を使ってこのレシピ  
を作ってみてはいかがでしょうか。みそだれのコクと梅肉の  
さっぱり感が相性抜群です！お弁当にもオススメです！

市内では「みさき駅さんわ」や「でじま朝市」などで購  
入できます。その他地方発送も可能です。

また、“恵のみそ”作りの体験教室も開催しています。  
詳しくはお問い合わせください。

問香焼恵の会 代表 鶴崎シヅカ ☎090-6775-0510

◎作り方 ..... 【1人あたり 364kcal】

### ★ごまみそだれ★

1 Aを鍋に入れ、ひと煮立ちしてさます。

2 1にすりごまを入れる。

### ★梅肉入りカツ★

3 梅肉を刻む。

4 豚肉を2枚重ね、大葉、梅肉をのせて巻く。

※お子さま用には、チーズを入れてもよい。

5 4に小麦粉、卵、パン粉をつけて適量の油でからりと揚げる。

6 5を斜めに切り、レタス、トマトなどの野菜を盛りつける。

ごまみそだれをお好みの量つけて召し上げられ。

### ..... 材料(2人分) .....

#### ★ごまみそだれ★

すりごま…大さじ2～3

A :みそ…200g、砂糖…70g、醤油…大さじ1

ショウガのしぼり汁…1かけ分、おろしにんにく…1かけ分

#### ★梅肉入りカツ★

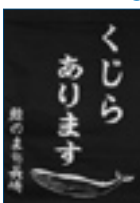
◎豚肉薄切り(もも)…8枚

◎大葉…4枚 ◎梅肉…少々 ◎小麦粉…適量

◎卵…適量 ◎パン粉…適量 ◎油…適量

※レシピ提供:ながさき味わいの匠「香焼恵の会」

### ながさき今昔くじら料理フェア(参加店舗募集)



長崎の食文化のひとつ“くじら料理”をフェア期間中にお客様に提供いた  
だけるお店を募集します。

対 次のすべてを満たす飲食店 ①市内でくじら料理を提供 ②食品衛生法  
に基づく許可を得ている 期(フェア)11月1日(金)～30日(土) 申  
ホームページ(ながさき今昔くじら料理フェアで検索)にある申込書を9月30日  
(月)までに提出してください。他チラシなどで参加店舗のPRを行います。



〈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「2つ目の信号ま  
で進んでください」という言葉です。

#### 英語

ゴトゥ ザ セカンドセット オブトラフィック ライト  
Go to the second set of traffic lights.

#### 中国語

イーザー ソーダウ ティエーゲー ホンリユェン  
一直 走到 第二个 红绿灯。

#### 韓国語

トゥボンチェ シンホカジ ガセヨ。  
두 번째 신호까지 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

### 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	9/25(水) 8:00～19:00	松が枝	75,166	イタリア
ハンセアティック	10/ 2(水) 8:30～19:00	松が枝	8,373	バハマ
ばしふいつくびいなす	10/ 7(月) 12:00～22:00	松が枝	26,594	日本
ダイヤモンド・プリンセス	10/11(金) 6:00～18:00	松が枝	115,875	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!