

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



すり身入り昆布巻き



【(1人分)72kcal】

◎作り方

- 1 昆布を10分ほど水に浸し、やわらかくする。
- 2 1の水分を拭き取り、まきすの上に広げ、片栗粉を薄く振る。※昆布が細いときは数枚並べて巻いてもいいですよ。昆布のつなぎ目にも片栗粉を振ります。
- 3 2の昆布の四方を少しあけて、すり身を均等にのばし広げ、まきすを使ってくるくる巻く。
- 4 まきすをはずした3をラップで巻き、形を整える。このとき、すり身が出ないように両端をねじっておきます。
- 5 4を蒸し器で20分間蒸す。
- 6 蒸しあがったら、食べやすい大きさに切って、盛り付けるとでき上がり。

●●●● 材料(4人分) ●●●●

- ◎昆布(長さ25cm×幅15cm)…1枚
- ◎魚のすり身…300g
- ◎片栗粉…適量

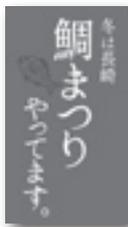
私たちのおすすめ レシピです!

正月やおくちなどにちなんだ料理の教室を開いています。伝統料理には縁起をかつぐ料理も多くあるんですよ。



「冬は長崎鯛まつり」開催! (12月1日~3月31日)

水揚げ高日本一の鯛を使った料理を、市内飲食店や鮮魚店にて“期間限定”で提供!料理人が趣向を凝らした料理をぜひこの機会にご賞味ください。長崎市特産品が当たるキャンペーンも実施中です!



〈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。

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「長崎は寒いですか?」という言葉です。

英語 Do you think Nagasaki is cold?

中国語 你觉得长崎冷吗?

韓国語 나가사키는 춥지 않습니까?



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
につぼん丸	1/8(水)14:00~9日(木)10:00	松が枝	22,472	日本

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(<https://www.facebook.com/nagasakiintl>)でも入港情報を発信中。

Nagasaki welcomes you! (ようこそ長崎へ)

入港する時や出港する時は、プラスバンドの演奏や龍踊りなどで長崎らしく出迎えたり見送ったりしています。

新しい年の最初の寄港船。あなたも出迎えやお見送りに出掛けてみませんか。



〈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!