

made in ながさきを 食べよう!!

お料理レシピ



鶏ささみの 梅肉ソース焼



【1本 24kcal】

◎作り方

★梅肉ソース★

梅干しの種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
※包丁のかわりにフードプロセッサーを使ってもよい。

- 1 ささみを半分にスライスする。
※串に刺すのでなるべく均等にスライスする。
- 2 切ったささみを串に刺し、片面に塩、両面にコショウをふる。
※梅肉ソースを塗るので、下味は控えめに。
- 3 2を焦げ目がつくまでグリルで焼く。
※フライパンで焼いてもよい。
- 4 3の塩をしていない面に、梅肉ソースを塗り、盛りつけて完成。
※梅肉ソースはお好みの量を塗ってください。

今回のレシピは、「ながさき味わいの匠」に認定されている「井手果樹農園加工所オレンジ・コテージ」の井手順子さんにご提供いただきました。

●井手果樹農園加工所オレンジ・コテージ●

「井手果樹農園」で穫れたみかん・梅・キウイ・甘夏みかんなどを使い、さまざまな加工品を愛情込めて作られています。井手さんが作る「煮梅のコンポート」や「甘夏みかんのピール」は絶品ですよ!

※井手果樹農園で穫れた生果、オレンジ・コテージで作られた加工品は「道の駅夕陽が丘そとめ」、「JAせいひふれあい市東長崎店」などの直売所、井手果樹農園のホームページで購入できます! ※梅肉ソースも販売していますよ。



●●●● 材料(2人分/4本) ●●●●

- ◎鶏のささみ…2切れ
- ◎梅干し…約5個
- ◎塩・コショウ…少々

梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果があり、運動や力仕事をする前に食べておくと良いですよ。また、梅干しは殺菌作用も期待できるのでこれからの季節はお弁当に梅料理を一品入れておくのもいいですね。
梅パワーで今年の夏を乗り切りましょう!

さまざまな料理に使える梅肉ソース 鶏ささみの他に、豚肉の薄切りやイワシ・アジなどで巻いてフライにしてもおいしいですよ!

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 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!

ちよこつと外国語講座

今回は、「夏になると、ペロン競漕きょうそうが市内各地で開かれています。」という言葉です。

英語

インザ サマー セア アーペロン,
In the summer, there are 'Peiron'
ボート レース ヘルド アラウンド ザ シティ
boat races held around the city.

中国語

タオ ロ シャテン、ザイスネイ ファティ ジュン
到了夏天,在市内各地举行
ロンツォウピサイ
龙舟比赛。

韓国語

ヨルミ デミョン ペロンキョンギガ
여름이 되면 페론경기가
시내 곳곳에서 열립니다.



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

入港スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
ダイヤモンド・プリンセス	7/6(日)7:00~16:00	松が枝	115,875	イギリス
ダイヤモンド・プリンセス	7/15(火)7:00~17:00	松が枝	115,875	イギリス
マリナー・オブ・ザ・シーズ	7/22(火)7:00~18:00	松が枝	138,279	バハマ
ダイヤモンド・プリンセス	7/24(木)7:00~16:00	松が枝	115,875	イギリス
飛鳥II	7/27(日)6:00~22:00	出島・松が枝	50,142	日本

日時などは変更になる場合があります。事前に観光推進課へお尋ねになるか、下囲みのホームページで。クルーズ客船の寄港中は、岸壁への立ち入りはできません。

〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314 市ホームページ「クルーズ客船入港情報」で検索!