

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ



長崎和牛・出島ばらいろの ステーキ～和風野菜ソース～



【1人分 496kcal】

◎作り方

- 1 ステーキ肉を包丁の背で軽くたたき、格子模様を入れる。
- 2 Aをすべてみじん切りにする。
- 3 ボウルにBを入れ、よく混ぜて和風ソースを作る。
- 4 フライパンを熱し、ステーキ肉を両面に焼き目がつくように強火で焼き上げ、取り出す。
- 5 4のフライパンにバターを入れ、2を入れて、しんなりするまで炒めて、3の和風ソースを加えて少し煮詰める。
- 6 皿に4を盛り、5をかけ出来上がり!
※付け合せの野菜はお好みでご準備ください。

ポイント 和牛は火が通りやすいので、焼き過ぎないように注意。

今回のレシピは、「NPO法人長崎の食文化を推進する会」理事の村田洋治さん(ANAクラウンプラザホテル長崎グラバーヒル 総料理長)にご提供いただきました。



◆NPO法人長崎の食文化を推進する会は、食文化発展や地域活性化を目指し、郷土料理や伝統野菜の素晴らしさを伝えたり、調理人の育成などに尽力されています。

長崎和牛・出島ばらいろ

平成24年10月に開催された「全国和牛能力共進会(肉牛の部)」で、日本一になった長崎和牛の一つ。鮮やかな薔薇色で、ばら肉が厚いことが特徴です。
8/1(金)から8/31(日)までS東美・Sスマート・STAY全店で「長崎和牛・出島ばらいろ」フェアを開催
フェア期間中は特別価格で販売されます。この機会にご家庭で食べてみませんか♪

..... 材料(4人分)

- ◎長崎和牛・出島ばらいろ(ステーキ用)・・・4枚×150g
- ◎バター・・・適量
- A 玉ねぎ・・・80g、ピーマン・・・40g、長ねぎ・・・40g
- B 醤油・・・大さじ3、みりん・・・大さじ2
おろしにんにく(チューブ)・・・5mm
タバスコ・・・少々(入れなくてもよい)

《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

外国人観光客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합니다。今回は、「空港行のバスはこちらで乗車できます。」という言葉です。

英語

ボード ヒア フォーザ
Board here for the
バス トゥー ディ エアポート
bus to the airport.

中国語

ツイ ツェリ クエイ チェンツォ チュ
在这里可以乘坐去
ジツァン デ タバ
机场的大巴。

韓国語

コンハンウロ カマン パスマン
공항으로 가는 버스는
ヨギソ タンミョン テンミダ.
여기서 타시면 됩니다.



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
ヘナ	8/ 1(金) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ヘナ	8/ 7(木) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
コスタ・アトランチカ	8/ 8(金) 8:00~19:00	松が枝	85,619	イタリア
ポイジャー・オブ・ザ・シーズ	8/18(月) 13:00~21:00	松が枝	137,276	バハマ
ヘナ	8/19(火) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
サファイア・プリンセス	8/23(土) 7:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	8/25(月) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ヘナ	8/31(日) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
サファイア・プリンセス	9/ 5(金) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	9/ 6(土) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ダイヤモンド・プリンセス	9/ 7(日) 7:00~17:00	松が枝	115,875	イギリス

日時などは変更になる場合があります。事前にご確認を。

《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!