

made in ながさきを 食べよう!!

お料理レシピ



カマスの野菜巻きフライ



【1人分 234kcal】

◎作り方

- 1 カマスは3枚におろし(中骨は使用しない)、酒をふりかけ、臭みをと、塩・コショウをする。
- 2 小麦粉とカレー粉を混ぜておく(カレー粉はお好みで)。
- 3 Aをカマスの幅に合わせて切る。
- 4 ①に②をまんべんなくつけ、皮を上面にして尻尾の方を奥に置き、③の材料をのせ、くるくる巻き、つま楊枝で留める。
- 5 ④に溶いた卵とパン粉をつけ、中温の油できつね色になるまで揚げる。
- 6 ⑤を半分に切り、盛り付けて出来上がり。

今回のレシピは「ながさき味わいの匠」である「野母婦人会」の大岡征子さんに提供いただきました。野母婦人会は、地元の若い世代に郷土料理を伝えていきたいという熱意のもと、地元農水産物を活用した料理を考案したり、小・中学校などで伝統料理教室を開いたりして、伝承や普及活動に努めている団体です。

“魚の美味しいまち長崎”で秋を味わおう!

これからの季節におすすめの魚介類をご紹介します♪

カマス…サンマより早く秋の訪れを告げる魚。白身で淡泊な味わいなので、干物や塩焼以外にもさまざまな料理に応用できます。



ほかにも、脂がのっておいしい

イトヨリ・カツオ類・サバ・モチウオ・レンコダイ、ミズイカなどもおすすめです。ぜひご賞味ください。

..... 材料(4人分)

- ◎カマス…4尾
- A アスパラガス…2本、パプリカ(赤)…1/2個
ピーマン…1/2個、パプリカ(黄)…1/2個
プロセスチーズ…4個、大葉…8枚
- ◎酒…大さじ1
- ◎小麥粉…適量
- ◎卵…2個
- ◎塩・コショウ…適量
- ◎カレー粉…適量
- ◎パン粉…適量

【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

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・韓国語で紹介いたします。今回は、「お土産を買われますか?」という言葉です。外国人観光客も地元の人との出会いを楽しみにしています。勇気を出して声を掛けてみてください。きっと喜ばれますよ。

英語 **Would you like to buy any souvenirs?**

中国語 **要买礼品吗?**

韓国語 **기념품은 사셨어요?**



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

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
マリナー・オブ・ザ・シーズ	9/ 2(火) 8:00~18:00	松が枝	138,279	バハマ
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
ヘナ	9/12(金) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	9/13(土) 7:00~15:00	松が枝	137,276	バハマ
ヘナ	9/18(木) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ヘナ	9/24(水) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ダイヤモンド・プリンセス	9/25(木) 7:00~16:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	9/30(火) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
サファイア・プリンセス	10/4(土) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	10/6(月) 8:30~15:00	松が枝	47,678	マルタ
ぱしふいっくびいなす	10/7(火) 10:00~20:00	松が枝	26,594	日本
アムステルダム	10/8(水) 10:00~18:00	松が枝	62,735	オランダ

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!