

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



## スイートポテト



【1個 113kcal】

### ◎作り方 .....

【下準備】オーブンをあらかじめ200℃に熱し、天板にクッキングシートを敷いておく。

- 皮をむいたさつまいもを厚さ1cmほどの輪切りにし、水に10分ほどさらした後、鍋で柔らかくなるまでゆでる。
- ①をざるに上げ、熱いうちに細かくつぶす。  
※つぶした後に、こすとなめらかな舌触りに!
- ②とバター、砂糖、生クリーム、卵黄を鍋に入れ、混ぜた後、弱火で、ぼってりと鍋肌からはがれるくらいまで水分をとばす。
- 粗熱がとれたら、生地を舟形に成形して、表面につや出し用の卵黄を塗って、黒ごまを乗せる。
- ④を、あらかじめ温めておいたオーブンで、表面に焼き色がつくまで、10分ほど焼く。

地元の旬の果物や野菜を生かしたお菓子づくりに取り組む「ながさき味わいの匠」「もみじ屋」の宮本亜希さん。子どもたちにも地元の食材を安心して食べてもらおうと、添加物を使わないお菓子づくりにもがんでいます。自慢のお菓子は「びわっちファーム太陽の郷」(弥生町)でも購入することができます。

今回は、旬のさつまいもを使ったスイーツの紹介! さつまいもは、食物繊維を豊富に含み便秘解消に効果があるといわれており、美容食品としても人気があります。

### ..... 材料(10個分) .....

- ◎さつまいも...400g
- ◎バター...20g
- ◎砂糖...60g(お好みで調整)
- ◎生クリーム...25g
- ◎卵黄...2個分(生地用、つや出し用に各1個)
- ◎黒ごま...適量



### 料理でおもてなし!

ながさき味わいの匠などの皆さんが、長崎がんなばら国体の会場で全国から来た皆さんをおもてなし。長崎自慢の料理の振る舞いで国体を盛り上げます!

国体オリジナルの  
エプロンが目印!

〈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中!

## 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「長崎へお越しいただきありがとうございます」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

サンキュー フォーカミング トゥーナガサキ  
Thank you for coming to Nagasaki.

### 中国語

カンシェ ニンライタオツァンチ  
感谢您来到长崎。

### 韓国語

ナガサキエ ワチュジョン カムサハムニダ  
나가사키에 와주세요 감사합니다.



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
サファイア・プリンセス	10/11(土) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ダイヤモンド・プリンセス	10/13(祝) 7:00~17:00	松が枝	115,875	イギリス
ロストラル	10/22(水) 8:00~19:00	松が枝	10,944	フランス
ヘナ	10/23(木) 8:30~ 0:30	松が枝	47,678	マルタ
ヘナ	10/30(木) 7:00~16:00	松が枝	47,678	マルタ
セレブリティ・ミレニアム	10/31(金) 10:00~20:00	松が枝	90,963	マルタ
サファイア・プリンセス	11/ 7(金) 6:00~18:00	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。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。

### Nagasaki welcomes you!

入港する時は、ブラスバンドの演奏や龍踊などで、長崎らしく出迎えるイベントを開催しています。ぜひ、あなたもお出迎えに出掛けてみませんか!



〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314 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!