家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』

お料理レシピ

made in ながさきを食べよう!!

鯨（くじら）じゃが

【1人分　209kcal】

長崎と鯨の歴史は古く、おせちやお雑煮などのおめでたい料理によく使われ、長崎の人々にとって鯨肉は昔から親しい食品のひとつです。長崎県民一人あたりの鯨肉消費量は全国で最も多く、鯨食文化が受け継がれています。

今回は、ながさき味わいの匠である「興善塾」長崎伝統料理伝習所の皆さんからレシピを提供していただきました。興善塾の皆さんは、市民を対象としたおくんち料理や正月料理の教室を開催するなど、伝統料理の普及活動を行っています。

この機会に、鯨料理を作って、食卓を囲んでみてはいかがでしょうか♪♪

◎作り方

1. 鯨にAをかけて10分くらい置く。
2. 鍋を熱して、1を炒（いた）める。※鯨から油が出る。
3. 鯨の色が変わったら、Bを加えて炒める。
4. 3にCを加えて煮立ったら、フタをして中火で15分くらい煮る。※途中でアクを取る。
5. 4に醤油を加えて再びフタをして中火で煮る。煮汁が3分の1くらいになったら鍋を振って全体をなじませる。
6. ほとんど煮汁がなくなったら強火にして、しゃもじで上下を混ぜながらつやを出す。

材料（4人分）

◎鯨の薄切り肉…100g
A:玉ねぎ…小1個（すりおろしておく）
　濃口醤油…大さじ1
B:糸こんにゃく…1袋（ゆでて、5～6cmの長さに切る）
　玉ねぎ…1個（くし切り）、にんじん…1本（乱切り）
　じゃがいも…4個（4つ切り）
C:酒…大さじ4、砂糖…大さじ2、みりん…大さじ1
　だし汁…600cc
◎濃口醤油…大さじ2

〈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、長崎のおいしい情報を発信中!

ちょこっと外国語講座

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「**お気をつけて!**」という言葉です。外国人観光客も地元の人との出会いをきっと楽しみしています。旅の安全を願って、声をかければ、きっと喜ばれますよ。勇気を出して話し掛けてみてくださいね♪

英語　ハブ　ア　セーフ　トリップ
Have a safe trip!

中国語　チン　ショウシン
请 小心！

韓国語　チョシムヘソ　カセヨ
조심해서 가세요！

港（き）まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛（てき）が鳴（な）る方（ほう）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
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
サファイア・プリンセス	11/13(木) 6:00～18:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	11/15(土)10:45～18:45	松が枝	47,678	マルタ
ヘナ	11/25(火)11:30～21:30	松が枝	47,678	マルタ

日時などは変更になる場合があります。クルーズ船の寄港中は、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!
（ようこそ長崎へ）

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、あなたも一緒に手を振ってお出迎えしませんか♪

〈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!