家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』

made in ながさきを食べよう!!

お料理レシピ

サバのみそ煮

【1人分　553kcal】

“ながさき味わいの匠”である「香焼恵の会」の皆さんが、12月が旬の「サバ」を使ったレシピを紹介します！

昔ながらの手作りで、添加物のない自然食品づくりに取り組んでいる「香焼恵の会」。特におふくろの味の味噌「恵のみそ」は人気で、市内ではみさき駅さんわ（布巻町）、でじま朝市（出島町）などで購入できます。脂がのっておいしいサバを「恵のみそ」でさらにおいしく召し上がってください！ そのほかにも、地域の伝統を継承していきたいと、みそ作り体験教室を行っているんですよ。

購入、体験教室などに興味を持たれたかたは、同代表 鶴崎シヅカさん（☎090-6775-0510）までお問い合わせください。

材料（2人分）

◎サバ（中）…1尾　◎ショウガ…1片
◎長ねぎ…1/2本
A　みそ…70g　料理酒…2/3カップ
　みりん…大さじ2　砂糖…大さじ1.5（甘さはお好みで調節）
　しょうゆ…小さじ1　水…1/2カップ

◎作り方

1. サバを3枚におろして半分に切り、皮面に×の切れ目を入れる。
2. ショウガはトッピング用に少し残し、煮込み用に薄切りにする。トッピング用のショウガは千切りしておく。
3. 長ねぎは食べやすい大きさに切り、焼いておく。
4. お湯を沸騰させ、サバをさっと湯通しした後、冷水できれいに洗う。※サバの生臭さを取ることができます。
5. 鍋にAを入れて煮立て、煮込み用のショウガと4を入れ、落とし蓋（ぶた）（アルミホイルでも可）をして中火で10分ほど煮る。
6. サバを器に盛り、残りの煮汁で、焼いた長ねぎをさっと煮て、サバに添える。
7. 2で千切りしておいたショウガをサバの上にのせて完成。

漁獲量日本一！（さばを読んでないよ）

寒～くなってくると脂がのっておいしさが増すサバ。
なんと、長崎県はサバ漁獲量全国1位！ 全国に誇る“長崎のサバ”を今年の冬もおいしく味わいましょう。

〈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「**博多行の列車は午後6時に出発します**」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
ザ　トレイン　ウィル　リーブ　フォー
The train will leave for
ハカタ　アット　シックス ピーエム
Hakata at 6:00pm.

中国語
レチェ　スパデン　カイワン　ボットゥオ
列车18点开往博多。

韓国語
ハカタヘン　ヨルチャヌン　オフ
하카타행 열차는 오후
ヨソッシエ　チュルバルハムニダ
6시에 출발합니다.

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

入港予定スケジュール	船　名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
	ヘナ	12/ 8(月)10:00～19:00	松が枝	47,678	マルタ
	コスタ・アトランチカ	12/13(土)　9:00～19:00	松が枝	85,619	イタリア
	ヘナ	12/13(土)10:00～20:00	出島	47,678	マルタ
	ヘナ	12/18(木)10:00～20:00	松が枝	47,678	マルタ
	ヘナ	12/23(祝)　9:00～19:00	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。クルーズ客船の寄港中は、岸壁への立ち入りはできません。

Nagasaki welcomes you!

今年も多くのクルーズ客船が寄港しました。あなたの思い出に残る客船はありましたか？ 新しい年も、多くの客船や旅人たちとお会いしたいですね。
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！