

made in  
ながさを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



## かぼちゃのお煮しめ



【1人分 269kcal】

ながさき味わいの匠である「がんばろう会」の川口カズエさん直伝のかぼちゃのお煮しめは、甘〜くてホクホク、どこか懐かし〜いおふくろの味! この時期のかぼちゃは、夏バテ予防にぴったりの食材で、こんにゃくや厚揚げなどの食材との相性も抜群です。

川口さん手づくりのお惣菜は、「道の駅夕陽が丘そとめ」で購入することができますよ♪

### ●●●● 材料(5人分) ●●●●

- ◎かぼちゃ…1/4個
- ◎こんにゃく…1/2枚
- ◎厚揚げ…1丁
- ◎あげかまぼこ…1枚
- A だし汁…1500cc、砂糖…170g
- 濃口しょうゆ…50cc、薄口しょうゆ…100cc



### ◎作り方

- 1 鍋にAを入れ、沸騰させる。
- 2 一口大に切ったかぼちゃ、こんにゃく、厚揚げ、あげかまぼこを入れ、落としづたをして強火で沸騰させる。
- 3 沸騰したら、弱火で5分程度煮て火を止める。
- 4 3をしばらく置いて味を染みこませ、器に盛りつけて完成!!

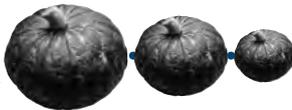
### 【☆うまく仕上げるコツ☆】

☆3のときに煮すぎると、かぼちゃの皮がはがれたり、煮崩れしやすいので、早めに火を止めて余熱で熱を通すのがポイント!

☆お好みの具材を入れてアレンジするのもOK! 昆布を入れるとうまみが増してGOOD! インゲン豆を入れると彩りも良くなりますね♪

### ☆かぼちゃを食べよう☆

かぼちゃの栄養成分の特徴は、なんといってもβ-カロテンを多く含んでいること。β-カロテンは、肌や粘膜の抵抗力を高め、感染症などに対する抵抗力をつけるといわれています。かぼちゃは「冬至に食べると風邪を引かない」



という言い伝えがあることから冬に食べる野菜というイメージがありますが、夏から秋にとれる夏野菜です。

かぼちゃは16世紀にポルトガル船によって九州へ渡りました。このとき「カンボジア」からきたと伝えられたことが「かぼちゃ」の名前の由来となっています。

【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、日本語で「もうすぐ海開きです。」という言葉です。

### 英語

ザ ビーチ ウィル ビー オープン トゥー  
The beach will be open to  
ザ パブリック スーン  
the public soon.

### 中国語

マジャン チュカイ シャハイラ。  
马上 就可以 下海了。

### 韓国語

cott 헤스요크쟈나이 케쟈남하미다。  
곧 해수욕장이 개장합니다.



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
ヘナ	7/ 2(木) 12:00~21:00	松が枝	47,678	マルタ
ダイヤモンド・プリンセス	7/ 6(月) 7:00~16:00	松が枝	115,875	イギリス
サファイア・プリンセス	7/ 7(火) 7:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	7/ 12(日) 10:00~20:00	松が枝	47,678	マルタ
コスタ・セレーナ	7/ 22(水) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
ダイヤモンド・プリンセス	7/ 28(火) 9:00~19:00	松が枝	115,875	イギリス
レジェンド・オブ・ザ・シーズ	8/ 1(土) 10:00~20:00	松が枝	69,130	パハマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	8/ 6(木) 8:00~18:00	松が枝	72,458	マルタ
レジェンド・オブ・ザ・シーズ	8/ 7(金) 8:00~18:00	松が枝	69,130	パハマ

◎日時などは変更の可能性があります。

【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!