_{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!!



野菜たっぷり「長崎和牛・出島ばらいろ」 を使った和・洋ステーキ丼



【1人分 577kcal】

◎作り方 ・・・・・・

下準備…肉を焼く20分前に常温に出しておき、軽く塩こしょうをふる。

- 角切りにしたAを水によくさらして水気を切り、みじん切りにしたバジリコまたは大葉と一緒にボウルに入れる。
- 2 有塩バターをフライパンで焦がし、みじん切りにしたしょうが、 めんつゆまたはしょうゆを入れ、最後にレモン汁を入れる。
- 3 1に2と(お好みで)かつお節を入れ、よく混ぜる。
- 4 サラダ油でステーキを焼き、お好みの大きさにカットし、ご飯の上に3と一緒に盛り付けて出来上がり!

今回のレシピは、「NPO法人長崎の食文化を推進する会」の國友義弘さん(ホテルニュー長崎 総料理長)にご提供いただきました。同会は、長崎ならではの豊富な食材を活用し、地産地消の推進、新たな長崎料理の開発、食文化の継承などに尽力されています♪

●●●●● 材料(4人分) ●●●●●

○出島ばらいろ(ロース肉)…200g(他の牛肉でも可)
 ○塩こしょう…適量
 ○ごはん…180g×4
 ○バジリコ4枚または大葉2枚
 ○サラダ油…少々
 【ソース】有塩バター…30g、しょうが…3g
 市販めんつゆ(3倍濃縮)またはしょうゆ…30cc
 レモン汁…10cc、かつお節…(お好みで)少々
 【A】キュウリ、茄子、トマト、ミョウガ、赤ピーマンオクラ…いずれも20g

【ワンポイントアドバイス!!】

肉と野菜の大きさをそろえると味の一体感が増します! お好みでアレンジして、お楽しみください ♪



「長崎和牛・出島ばらいろ」フェア

8/5(水)から8/15(土)までS東美・Sマート・STAY全店で「長崎和牛・出島ばらいろ」フェア開催!フェア期間中は特別価格で販売されます。この機会にご家庭で食べてみませんか か5日(水)はSマート田上店を除く4店舗で試食イベントも開催されます!

〈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、長崎のおいしい情報を発信!

ちよこつと外国語講座

外国人観光客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、「この店では、クレジットカードが使えます。」という言葉です。



ディス ショップ アクセプツ
This shop accepts
クレディット カード ペイメント
credit card payment.



ッェコテン かイ ユンシンユンカ 这个店可以用信用卡 フクテン 付款。



イ カデエンヌン シニョンカトゥル 이 가게에서는 신용카드를 サョンハシルス イッスムニタ。 사용하실 수 있습니다.

港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

	船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍	
	オーシャン・ドリーム	8/ 9(日) 7:00~21:00	松が枝	35,265	パナマ	
	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	8/10(月) 7:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ	
	コスタ・セレーナ	8/11(火) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア	
	スカイシー・ゴールデン・エラ	8/14(金) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ	
	コスタ・セレーナ	8/15(土) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア	
	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	8/16(日)13:00~20:00	松が枝	168,666	バハマ	
	コスタ・セレーナ	8/19(水) 8:00~18:00	松が枝	114,147	イタリア	
	コスタ・ビクトリア	8/20(木) 9:00~19:00	松が枝	75,166	イタリア	
	サファイア・プリンセス	8/24(月) 8:00~19:00	松が枝	115,875	イギリス	
	コスタ・セレーナ	8/27(木) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア	
	サファイア・プリンセス	8/28(金) 9:00~20:00	松が枝	115,875	イギリス	
	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	8/30(日) 7:00~16:30	松が枝	137,276	バハマ	
	ヘナ	8/30(日) 9:00~19:00	出島	47,678	マルタ	
	スーパースター・リブラ	8/31(月) 9:00~19:00	松が枝	42,285	バハマ	
	サファイア・プリンセス	9/6(日)8:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス	
	ヘナ	9/7(月)8:00~14:00	松が枝	47,678	マルタ	
	スカイシー・ゴールデン・エラ	9/7(月)8:00~17:00	出島	72,458	マルタ	
	入港スケジュー	オーシャン・ドリーム クァンタム・オブ・ザ・シーズ コスタ・セレーナ スカイシー・ゴールデン・エラ コスタ・セレーナ クァンタム・オブ・ザ・シーズ コスタ・セレーナ コスタ・セレーナ コスタ・ビクトリア サファイア・プリンセス ボイジャー・オブ・ザ・シーズ ヘナ スーパースター・リブラ サファイア・プリンセス ヘナ	オーシャン・ドリーム 8/9(日) 7:00~21:00 クァンタム・オブ・ザ・シーズ 8/10(月) 7:00~21:00 コスタ・セレーナ 8/11(火) 9:00~19:00 スカイシーゴールデン・エラ 8/14(金) 8:00~17:00 コスタ・セレーナ 8/15(土) 9:00~19:00 ファンタム・オブ・ザ・シーズ 8/16(日) 13:00~20:00 コスタ・セレーナ 8/19(水) 8:00~18:00 コスタ・ビクトリア 8/20(木) 9:00~19:00 サファイア・プリンセス 8/24(月) 8:00~19:00 サファイア・プリンセス 8/28(金) 9:00~20:00 ボイジャー・オブ・ザ・シーズ 8/30(日) 7:00~16:30 ヘナ 8/30(日) 9:00~19:00 オースター・リブラ 8/31(月) 9:00~19:00 サファイア・プリンセス 9/6(日) 8:00~18:00 ヘナ 9/7(月) 8:00~14:00	オーシャン・ドリーム 8/9(日) 7:00~21:00 松が枝 27ンタム・オブ・ザ・シーズ 8/10(月) 7:00~18:00 松が枝 コスタ・セレーナ 8/11(火) 9:00~19:00 松が枝 スカイシー・ゴールデン・エラ 8/14(金) 8:00~17:00 松が枝 コスタ・セレーナ 8/15(土) 9:00~19:00 松が枝 コスタ・セレーナ 8/15(土) 9:00~19:00 松が枝 コスタ・セレーナ 8/19(水) 8:00~18:00 松が枝 コスタ・セレーナ 8/19(水) 8:00~18:00 松が枝 サファイア・プリンセス 8/24(月) 8:00~19:00 松が枝 サファイア・プリンセス 8/24(月) 8:00~19:00 松が枝 サファイア・プリンセス 8/28(金) 9:00~20:00 松が枝 オブァイア・プリンセス 8/30(日) 7:00~16:30 松が枝 ヘナ 8/30(日) 9:00~19:00 出島 スーパースター・リブラ 8/31(月) 9:00~19:00 松が枝 サファイア・プリンセス 9/6(日) 8:00~18:00 松が枝 サファイア・プリンセス 9/6(日) 8:00~18:00 松が枝	オーシャン・ドリーム 8/9(日) 7:00~21:00 松が枝 35,265 クァンタム・オブ・ザ・シーズ 8/10(月) 7:00~18:00 松が枝 168,666 コスタ・セレーナ 8/11(火) 9:00~19:00 松が枝 114,147 スカイシー・ゴールデン・エラ 8/14(金) 8:00~17:00 松が枝 72,458 コスタ・セレーナ 8/15(土) 9:00~19:00 松が枝 114,147 クァンタム・オブ・ザ・シーズ 8/16(日)13:00~20:00 松が枝 168,666 コスタ・セレーナ 8/19(水) 8:00~18:00 松が枝 114,147 コスタ・セレーナ 8/20(木) 9:00~19:00 松が枝 75,166 サファイア・プリンセス 8/24(月) 8:00~19:00 松が枝 115,875 コスタ・セレーナ 8/27(木) 9:00~19:00 松が枝 114,147 サファイア・プリンセス 8/28(金) 9:00~20:00 松が枝 115,875 ボイジャー・オブ・ザ・シーズ 8/30(日) 7:00~16:30 松が枝 137,276 ヘナ 8/30(日) 9:00~19:00 出島 47,678 スーパースター・リブラ 8/31(月) 9:00~19:00 松が枝 115,875 カナファイア・プリンセス 9/6(日) 8:00~18:00 松が枝 115,875 ヘナ 9/7(月) 8:00~18:00 松が枝 115,875	

〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314 市ホームページ 「クルーズながさき」で検索! ※日時は変更になる場合があります。