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!!

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】

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♪

◎作り方

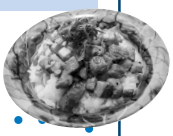
下準備…肉を焼く20分前に常温に出しておき、軽く塩こしょうをふる。

1. 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！

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♪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！

ちょこっと外国語講座

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。

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

中国語
这个店 可以 用信用卡 付款。
（ツェコテン カイ ユンシンユンカ フクァン）

韓国語
이 가게에서는 신용카드를 사용하실 수 있습니다.
（イ カゲエソヌン シニョンカドゥル サヨンハシルス イッスムニダ。）

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

入港スケジュール

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

〈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。