

お料理レシピ

made in
ながさを
食べよう!!



タケノコとあさりのパスタ



手軽にできる
本格パスタ!

今回のレシピは、「琴海ひとまちづくりラボいなかフェ」のメンバーであり、琴海の野菜やお魚など地産地消をモットーにお料理を作っている「Cafe&kitchen Soluna(ソルナ)」の浦田建児さんに、タケノコ、あさり、パプリカを使ったパスタを紹介してもらいました。食物繊維、ビタミンC、鉄分たっぷりで便秘、肌荒れ、貧血にオススメです!

..... 材料(1人前)

- ◎ゆでタケノコ...50g
- ◎あさり...10~15個
- ◎タマネギ...50g
- ◎パプリカ...20g
- ◎三つ葉...適量
- ◎パスタ...100g
- ◎塩...少々
- ◎オリーブオイル...大さじ3
- ◎にんにく...少々
- ◎白ワイン...大さじ4
- ◎塩こしょう...少々
- ◎薄口しょうゆ...小さじ1
- ◎バター...小さじ1
- ◎唐辛子...少々(お好みで)

【1人分 854kcal】

◎作り方

- 1 大きい鍋に塩を入れ、パスタを少し硬めにゆでる(ゆで汁は少しとっておく)。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、焦がさないよう弱火で香りを出す。
- 3 短冊切りにしたタケノコ、タマネギ、パプリカを加えて中火で炒める。
- 4 3にあさりと白ワインを加え、蓋をして弱火で蒸す。
- 5 あさりが開いたら、塩こしょう、薄口しょうゆ、バター、パスタを加え、1のゆで汁をお好みの硬さになるまで少しずつ入れ、混ぜ合わせる(お好みで唐辛子を加える)。
- 6 皿に盛りつけ、三つ葉を散らしたらできあがり!

【ポイント】あさりのゆで汁でパスタを炒めるため、パスタは少し硬めにゆで、5のゆで汁で硬さを調整します!
※あさりの代わりにイカや鶏肉、タケノコの代わりにアスパラ、お子さんには唐辛子抜きなど応用できます!

【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・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「**疲れていませんか?**」という言葉です。

英語 ユー マスト ビー タイヤード
You must be tired.

中国語 レイ プレイ
累 不 累 ?

韓国語 ピゴンハジン アヌセヨ
피곤하진 않으세요?



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
コスタ・フォーチュナ	5/ 2(月) 8:00~18:00	松が枝	102,587	イタリア
ル・ソレアル	5/ 3(祝) 8:00~19:00	松が枝	10,992	フランス
スカイシー・ゴールデン・エラ	5/ 6(金) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
コスタ・セレーナ	5/ 7(土) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
MSCリリカ	5/ 7(土) 8:00~18:00	出島	65,591	パナマ
サファイア・プリンセス	5/ 9(月) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
チャイニーズ・タイシヤン	5/ 11(水) 8:00~20:00	松が枝	24,427	パナマ
マリナー・オブ・ザ・シーズ	5/ 12(木) 9:30~20:00	松が枝	138,279	パナマ
サファイア・プリンセス	5/ 14(土) 9:00~19:00	松が枝	115,875	イギリス
カレドニアン・スカイ	5/ 17(火) 8:00~17:30	松が枝	4,200	パナマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	5/ 20(金) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
サファイア・プリンセス	5/ 24(火) 7:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
コスタ・ビクトリア	5/ 25(水) 9:00~20:00	松が枝	75,166	イタリア
コスタ・フォーチュナ	5/ 26(木) 9:00~19:00	松が枝	102,587	イタリア
ダイヤモンド・プリンセス	5/ 27(金) 8:30~19:30	松が枝	115,906	イギリス
カレドニアン・スカイ	5/ 27(金) 9:00~18:00	出島	4,200	パナマ
マリナー・オブ・ザ・シーズ	5/ 28(土) 10:00~20:00	松が枝	138,279	パナマ
コスタ・フォーチュナ	5/ 30(月) 9:00~19:00	松が枝	102,587	イタリア
コスタ・セレーナ	5/ 31(火) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア

① 入港予定スケジュール

【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!