

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ



アジとキノコの和風煮込み



【1人分 174kcal】

今回のレシピは、「魚のまち長崎応援女子会」の一員として活動している赤崎奈穂子さんに、今が旬のアジを使った料理を紹介してもらいました。

脳細胞の働きの活性化や生活習慣病の予防に効果が期待できるDHAやEPAの他、カルシウムやビタミンを含む天然の健康食「アジ」をおいしく食べられます!

●●●● 材料(4人前) ●●●●

- ◎アジ(三枚おろし)…8枚
- ◎塩 …小さじ1/2
- ◎小麦粉 …大さじ1~2
- ◎サラダ油…大さじ2
- (A) えのき …50g
- しめじ …50g
- まいたけ…50g
- (B) みりん…大さじ3
- 濃口しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ1
- ◎飾り用の野菜…お好みで

◎作り方

〈下準備〉

- ・アジは骨を抜き、塩をふって5分間ほど置く。
キッチンペーパーで水分を拭いてひと口大に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ・えのきは石突きを切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ・しめじとまいたけは石突きを切り落とし、小房に分けておく。

- 1 フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、Aのキノコ類を軽く炒めて一度皿に取り出す。
- 2 再度フライパンにサラダ油(大さじ1)を加え、アジの皮の方から焼く。皮に焼き色が付き、パリッと焼けたら裏返してさらに焼く。
- 3 2に1のキノコ類とBの調味料を加えて蓋をし、中火で約2~3分間煮込む(途中アジを裏返します)。
- 4 器に盛り付け、飾り用の野菜で彩りを添えたら出来上がり!

〈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「路面電車は120円で乗車できます」という言葉です。

英語

イット コスツ ワン ハンドレッド エンド トウェンティ
It costs one-hundred-and-twenty
イェントゥ ライド ザ トラム
yen to ride the tram.

中国語

イバイアルスルウェン ジュウ カ イ ツ オ
120 日元 就 可 以 乘 坐
ルメンデンチュ
路面电车。

韓国語

ノミョンチョンチョルン キュニルリョグムロ
노면전차는 균일요금으로
패시지폰 이ム니다
120엔입니다.



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

※日時などは変更になる場合があります。最新情報などはお問い合わせください。

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
サファイア・プリンセス	6/ 2(木) 7:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
コスタ・ビクトリア	6/ 3(金) 9:00~18:00	松が枝	75,166	イタリア
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	6/ 5(日) 7:00~19:00	松が枝	168,666	バハマ
コスタ・アトランチカ	6/ 6(月) 8:00~16:00	松が枝	85,861	イタリア
スカイシー・ゴールドン・エラ	6/ 7(火) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
コスタ・ビクトリア	6/ 8(水) 9:00~18:00	松が枝	75,166	イタリア
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	6/ 9(木) 7:00~20:00	松が枝	168,666	バハマ
マリナー・オブ・ザ・シーズ	6/ 10(金) 10:00~20:00	松が枝	138,279	バハマ
コスタ・アトランチカ	6/ 11(土) 8:00~16:00	松が枝	85,861	イタリア
ゴールドン・プリンセス	6/ 12(日) 12:00~19:00	松が枝	108,865	イギリス
ダイヤモンド・プリンセス	6/ 13(月) 7:00~17:00	松が枝	115,906	イギリス
マリナー・オブ・ザ・シーズ	6/ 14(火) 10:00~19:00	松が枝	138,279	バハマ
スカイシー・ゴールドン・エラ	6/ 16(木) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
ゴールドン・プリンセス	6/ 18(土) 7:00~16:00	松が枝	108,865	イギリス
サファイア・プリンセス	6/ 21(火) 9:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ゴールドン・プリンセス	6/ 22(水) 12:00~19:00	松が枝	108,865	イギリス
チャイニーズ・タイジャン	6/ 25(土) 8:00~20:00	松が枝	24,427	パナマ
グローリー・シー	6/ 26(日) 8:00~15:00	松が枝	24,318	バハマ
MSCリリカ	6/ 30(木) 8:00~18:00	松が枝	65,591	パナマ



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!