

# made in ながさきを 食べよう!!

## お料理レシピ



### アスパラガスの 丸ズッキーニでカップ焼き



【1人分 167kcal】

今回は、「野菜ソムリエコミュニティ長崎」代表の富永素子さんのレシピです。

野菜ソムリエコミュニティ長崎は、食についての正しい知識を提供したり、長崎独特の食文化や県内産の野菜・くだもの魅力を消費者にPRする活動をしています。

これから旬を迎える夏の「アスパラガス」は、薄緑色で柔らかく甘いのが特徴です!

#### ●●●● 材料(2人前) ●●●●

- アスパラガス…1束(7~8本)    ○トマト(薄切り)…20g
- 丸ズッキーニ…1個    ○とろけるチーズ…1枚
- ベーコン…2枚    ○麵つゆ(2倍濃縮)…小さじ2
- A 黒コショウ…少々、オリーブオイル…小さじ1

#### ◎作り方

お好みで干切りのしそをのせたり、丸ズッキーニがないときは、大きめのズッキーニでも試してみてください。  
ナイフとフォークを使うと食べやすいですよ!



大きめのズッキーニ

- 1 アスパラガスは、堅い部分と下から3cmの部分の皮を薄くむき、5cmの長さに切る。ベーコンを1cm幅に切る。
- 2 ズッキーニを半分に切り、カップになるように中身を軽くスプーンでくりぬく。
- 3 2の内側の側面にベーコンを並べ、アスパラガスと残りのベーコンを交互に入れ、Aをかけて、オーブントースターで5分焼く。
- 4 3を一度取り出してトマトをかざり、1cm幅に切ったチーズをズッキーニの縁にのせ、さらに5分焼く。
- 5 4に麵つゆをかけ出来上がり!

(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「日本では夏になると、花火大会があります」という言葉です。

#### 英語

イン ジャパン ゼア アー ファイアーワーク  
In Japan there are firework  
ディスプレイズ イン ザ サマー  
displays in the summer.

#### 中国語

ツイリベン、 ツォ コ ス チ ヨウ イェンフア  
在日本，这个时期有烟花  
タ フェイ  
大会。

#### 韓国語

イルボネソヌン ヨルミ テミヨン  
일본에서는 여름이 되면  
플로켓츠크츠텐가 요르림니다  
불꽃축제가 열립니다.



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
オペション・オブ・ザ・シーズ	7/ 1(金) 8:00~16:00	松が枝	168,666	バハマ
クワンタム・オブ・ザ・シーズ	7/ 3(日) 7:00~20:00	松が枝	168,666	バハマ
サファイア・プリンセス	7/ 5(火) 13:00~23:00	松が枝	115,875	イギリス
ダイヤモンドプリンセス	7/ 6(水) 8:00~17:00	松が枝	115,906	イギリス
レジェンド・オブ・ザ・シーズ	7/ 7(木) 10:00~20:00	松が枝	69,130	バハマ
マリナー・オブ・ザ・シーズ	7/ 8(金) 10:00~20:00	松が枝	138,279	バハマ
ぼしふいっくびいなす	7/ 9(土) 8:00~15:00	松が枝	26,594	日本
スカイシー・ゴールデン・エラ	7/10(日) 8:30~17:30	松が枝	72,458	マルタ
オペション・オブ・ザ・シーズ	7/11(月) 8:00~16:00	松が枝	168,666	バハマ
マリナー・オブ・ザ・シーズ	7/12(火) 10:00~19:00	松が枝	138,279	バハマ
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	7/13(水) 12:00~22:00	松が枝	138,194	バハマ
コスタ・セレーナ	7/14(木) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
チャイニーズ・タイジャン	7/15(金) 8:00~20:00	松が枝	24,427	パナマ
コスタ・アトランチカ	7/16(土) 8:00~16:00	松が枝	85,861	イタリア
コスタ・フォーチュナ	7/17(日) 8:00~18:00	松が枝	102,669	イタリア
コスタ・ピクトリア	7/18(祝) 8:00~18:00	松が枝	75,166	イタリア
ダイヤモンドプリンセス	7/20(水) 14:00~22:00	松が枝	115,906	イギリス
マリナー・オブ・ザ・シーズ	7/21(木) 10:00~20:00	松が枝	138,279	バハマ
クワンタム・オブ・ザ・シーズ	7/24(日) 9:00~17:00	松が枝	168,666	バハマ
コスタ・フォーチュナ	7/25(月) 9:00~19:00	松が枝	102,669	イタリア
コスタ・セレーナ	7/26(火) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
マリナー・オブ・ザ・シーズ	7/27(水) 7:00~18:00	松が枝	138,279	バハマ

① 寄港予定スケジュール

※日時などは変更になる場合があります。最新情報などはお尋ねを。

(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!