

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



「長崎和牛・出島ばらいろ」を使った こだわりハンバーグ!



[1人分 228kcal]

今回は、(一社)長崎県調理師協会の会長であり市役所内レストラン ル・シェフの坂本洋司さん(西洋料理「現代の名工」)のレシピです。坂本さんは、調理技術の指導および食生活の改善とともに健康づくりに尽力しています。

●●●● 材料(4人前) ●●●●

- ◎「長崎和牛・出島ばらいろ」と豚肉の合いびき(5:5)…300g
- ◎タマネギ…260g(大1個) ◎卵…1個 ◎生パン粉…20g
- ◎塩…3g ◎ナツメグ…少々 ◎おろしニンニク…小さじ1
- ◎黒こしょう…少々 ◎サラダ油…適量
- 【ソース】◎赤ワイン…50cc ◎ウスターソース…大さじ2
- ◎トマトケチャップ…大さじ2 ◎砂糖…小さじ1
- ◎しょうゆ…小さじ1

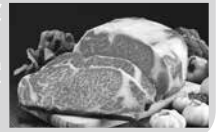
◎作り方

- 1 タマネギはみじん切りにし、いためて冷ましておく。
- 2 ボウルに1と卵・生パン粉・塩・ナツメグ・おろしニンニク・黒こしょうを入れ、よくかき混ぜる。
- 3 2のボウルに合いびき肉を入れ、さらにこねる。1人分ずつ丸め、両手でたたき伸ばしながら空気を抜き、形を整えたら中心部分を少しくぼませる。
- 4 熱したフライパンにサラダ油を入れて3の片面を中火で焼く。片面が焼きあがったらハンバーグを裏返し、ふたをして蒸し焼きに。全体的にふっくらとして軽く押しして透明な肉汁が出たら焼き上がり。
- 5 ハンバーグを焼いたフライパンの余分な油を取りのぞき、赤ワインをひと煮立ちさせ、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆを加え混ぜ合わせ加熱する。器に盛りつけたハンバーグにソースをかけ、季節の野菜を添えれば出来上がり!!

ポイント「長崎和牛・出島ばらいろ」をフードプロセッサーやミンサー、包丁でひき肉にして作る格別ハンバーグです。もちろん、市販のひき肉で作ってもおいしいですよ!

8/8(月)から8/15(月)までS東美・Sスマート・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? 8日(月)はSス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!
※「長崎和牛・出島ばらいろ」と豚肉の合いびきも販売しています。



【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「(ホテルで)チェックアウトの手続きは済みましたか?」という言葉です。

英語

Have you checked out?

中国語

办好退房手续了吗?

韓国語

체크아웃은 하셨나요?



① 寄港予定スケジュール

※日時などは変更になる場合がございます。最新情報などはお尋ねください。



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 |
|------------------|---------------------|-----|---------|
| オペレーション・オブ・ザ・シーズ | 8/ 4(木) 8:00~16:00 | 松が枝 | 168,666 |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 8/ 5(金) 9:00~18:00 | 松が枝 | 72,458 |
| オーシャン・ドリーム | 8/ 5(金) 7:00~21:00 | 出島 | 35,265 |
| サファイア・プリンセス | 8/ 6(土) 9:00~19:00 | 松が枝 | 115,875 |
| コスタ・フォーチュナ | 8/ 7(日) 9:00~19:00 | 松が枝 | 102,669 |
| コスタ・セレーナ | 8/ 8(月) 8:00~18:00 | 松が枝 | 114,147 |
| コスタ・アトランチカ | 8/10(水) 8:00~16:00 | 松が枝 | 85,861 |
| MSCリリカ | 8/12(金) 9:00~19:00 | 松が枝 | 65,591 |
| オペレーション・オブ・ザ・シーズ | 8/14(日) 10:30~19:00 | 松が枝 | 168,666 |
| サファイア・プリンセス | 8/16(火) 7:00~18:00 | 松が枝 | 115,875 |
| レジェンド・オブ・ザ・シーズ | 8/18(木) 10:00~16:45 | 松が枝 | 69,130 |
| オペレーション・オブ・ザ・シーズ | 8/19(金) 10:30~19:00 | 松が枝 | 168,666 |
| コスタ・アトランチカ | 8/20(土) 8:00~16:00 | 松が枝 | 85,861 |
| レジェンド・オブ・ザ・シーズ | 8/23(火) 10:30~21:00 | 松が枝 | 69,130 |
| コスタ・セレーナ | 8/24(水) 8:00~18:00 | 松が枝 | 114,147 |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 8/27(土) 8:30~17:30 | 松が枝 | 72,458 |
| サファイア・プリンセス | 8/30(火) 7:00~18:00 | 松が枝 | 115,875 |
| クワンタム・オブ・ザ・シーズ | 8/31(水) 7:00~17:00 | 松が枝 | 168,666 |

【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!