

made in ながさきを 食べよう!!

お料理 シンピ



レンコダイそうめん



【1人分 516kcal】

今回は、長崎市が水揚量日本一のレンコダイを使ったレンコダイを、新鮮な魚など地産地消にこだわった料理をつくっている北原大吉さん(「出島亜紗」店長)に提供いただきました。

ご家庭にあるそうめんを豪華な食事にする一品です!

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- レンコダイ…1尾 ○だし汁…600cc ○ナス…1/4本
- 白ネギ…1/3本 ○ミョウガ…1個 ○トマト…1/2個
- そうめん…3束 ○サラダ油…適量
- 塩・コショウ…少々 ○小麦粉…適量
- A** 薄口しょうゆ…50cc、みりん…50cc、砂糖…少々
- B** おろしショウガ…適量、カイワレ大根…適量、薄焼き卵…卵1個分

◎作り方

- 1 レンコダイは三枚におろして、骨は焼いてだし汁に加えてひと煮立ちさせる。
- 2 1のだし汁とAを合わせて沸かし、冷ましておく。
- 3 そうめんを茹でて冷ましておく。
- 4 ナスはくし切りにして、フライパンで多めの油で焼き、氷水につけて冷やして、水気を切り、2につけておく。
- 5 白ネギは薄切りにして水でよくもんで水気を切る。
- 6 ミョウガを薄切りにし、トマトは皮を湯むぎし、くし切りにする。
- 7 レンコダイの身は、塩・コショウをして小麦粉を付け、油をひいたフライパンで焼く。
- 8 そうめんを器に盛り、4から7とBの材料を色よく盛りつけ、たっぷりの2を器にはって出来上がり!!

●●豆知識●●

レンコダイは、以西底曳網漁業(遠洋漁業の一つ。現在は長崎のみで行われている漁法)や延縄漁(はえなわ)で大量に漁獲される、煮てよし!焼いてよし!刺身でよし!の万能なおいしい魚です。

(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!



汽笛が鳴る方へ

港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

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・韓国語で紹介いたします。今回は、日本語で「ここは飲食禁止です」という言葉です。

英語

No eating or drinking.

中国語

此处禁止饮食。



韓国語

이곳은 음식물 반입이 금지되어 있습니다.

◎寄港予定スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数
レジェンド・オブ・ザ・シーズ	9/ 2(金) 14:30~21:00	松が枝	69,130
オペーション・オブ・ザ・シーズ	9/ 3(土) 10:30~18:30	松が枝	168,666
コスタ・アトランチカ	9/ 4(日) 8:00~17:00	松が枝	85,861
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	9/ 6(火) 8:00~19:00	松が枝	168,666
グローリー・シー	9/ 7(水) 8:00~20:00	松が枝	24,318
サファイア・プリンセス	9/ 8(木) 7:00~18:00	松が枝	115,875
コスタ・アトランチカ	9/ 9(金) 8:00~16:00	松が枝	85,861
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	9/11(日) 7:00~18:00	松が枝	168,666
サファイア・プリンセス	9/12(月) 7:00~18:00	松が枝	115,875
ダイヤモンド・プリンセス	9/14(水) 8:00~17:00	松が枝	115,906
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	9/15(木) 8:00~18:00	松が枝	168,666
オペーション・オブ・ザ・シーズ	9/16(金) 11:00~21:00	松が枝	168,666
サファイア・プリンセス	9/17(土) 7:00~18:00	松が枝	115,875
スカイシー・ゴールデン・エラ	9/17(土) 8:00~17:00	出島	72,458
レジェンド・オブ・ザ・シーズ	9/18(日) 9:00~18:00	松が枝	69,130
ぱしふいっくびいなす	9/19(祝) 10:00~22:00	松が枝	26,594
MSCリリカ	9/20(火) 7:00~13:00	松が枝	65,591
ダイヤモンド・プリンセス	9/21(水) 8:00~20:00	松が枝	115,906
オペーション・オブ・ザ・シーズ	9/22(祝) 11:00~19:00	松が枝	168,666
コスタ・アトランチカ	9/23(金) 8:00~16:00	松が枝	85,861
マリナー・オブ・ザ・シーズ	9/24(土) 7:00~19:00	松が枝	138,279
セレブリティ・ミレニアム	9/25(日) 8:00~21:00	松が枝	90,963
コスタ・フォーチュナ	9/28(水) 9:00~19:00	松が枝	102,669
マリナー・オブ・ザ・シーズ	9/29(木) 12:30~23:30	松が枝	138,279

※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!