家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』

# お料理レシピ

made in ながさきを食べよう!!

## ながや流　長崎そっぷ

【1人分 348kcal ※アマダイ・エビを除く】

今回のレシピは、旬彩ながや料理長の柴山賢太郎さんにご提供いただきました!

「そっぷ」とは、オランダ語で「スープ」のことで、鎖国時代、出島のオランダ商館で食べられていました。

この味わいを現代風にアレンジしたのが、**「長崎そっぷ」**です。家庭でぜひ作ってみてくださいね。

また**長崎の新ご当地グルメ**として、10月1日から旬彩ながやを含めた加盟料理店でいただくことができます。**23ページ**でも紹介していますのでご覧ください!

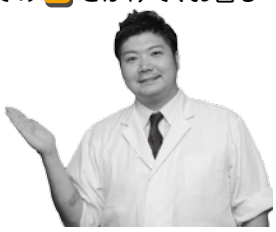
### 材料(2人前)

◎あさり…10個　◎タコ…50g　◎卵…1個
◎水溶き片栗粉…適量　◎ご飯…2杯分
A　水…180cc　薄口しょうゆ…20cc
　みりん…20cc　顆粒だし…5g

### ◎作り方

1. 砂抜きしたあさりと5mmほどの厚さに切ったタコを鍋に入れる。
2. 1 に A を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける(かたくなり過ぎないよう様子を見ながら加える)。
3. かるく溶いた卵を 2 に入れてかき玉にする。
4. 器にご飯をよそい、出来たての 3 をかけて、お召し上がりください。

写真のように、お好みでアマダイやエビの天ぷらをのせても美味しいですよ♪



〈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!

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

## ちょこっと外国語講座

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**「長崎にはどのくらい滞在しますか?」**という言葉です。

**英語**
How long will you stay in Nagasaki?
(ハウ ロング ウィル ユー ステイ イン ナガサキ)

**中国語**
您 在 长崎 停留 多久?
(ニン ツァイチャンチ ティンリュウ ドゥジュウ)

**韓国語**
나가사키에는 얼마나 계실 건가요?
(ナガサキエヌン オルマナ ケシル コンガヨ)

### 寄港予定スケジュール

| 船名 | 寄港予定日時 | 場所 | トン数 |
|---|---|---|---|
| オベーション・オブ・ザ・シーズ | 10/ 4(火) 10:00～21:00 | 松が枝 | 168,666 |
| レジェンド・オブ・ザ・シーズ | 10/ 5(水) 8:00～18:00 | 松が枝 | 69,130 |
| サファイア・プリンセス | 10/ 6(木) 7:00～18:00 | 松が枝 | 115,875 |
| ダイヤモンド・プリンセス | 10/ 7(金) 8:00～17:00 | 松が枝 | 115,906 |
| クァンタム・オブ・ザ・シーズ | 10/ 8(土) 7:00～20:00 | 松が枝 | 168,666 |
| オベーション・オブ・ザ・シーズ | 10/ 9(日) 10:30～19:00 | 松が枝 | 168,666 |
| サファイア・プリンセス | 10/11(火) 7:00～18:00 | 松が枝 | 115,875 |
| MSCリリカ | 10/12(水) 12:00～21:00 | 松が枝 | 65,591 |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 10/13(木) 8:00～17:00 | 松が枝 | 72,458 |
| フォーレンダム | 10/16(日) 8:00～17:00 | 松が枝 | 61,214 |
| ロストラル | 10/19(水) 7:30～19:00 | 松が枝 | 10,944 |
| サファイア・プリンセス | 10/20(木) 7:00～18:00 | 松が枝 | 115,875 |
| セレブリティ・ミレニアム | 10/21(金) 10:00～20:00 | 松が枝 | 90,963 |
| サファイア・プリンセス | 10/25(火) 7:00～18:00 | 松が枝 | 115,875 |
| オベーション・オブ・ザ・シーズ | 10/26(水) 9:00～19:00 | 松が枝 | 168,666 |
| 飛鳥Ⅱ | 10/27(木) 8:00～16:00 | 松が枝 | 50,142 |
| サファイア・プリンセス | 10/29(土) 10:00～20:00 | 松が枝 | 115,875 |
| コスタ・セレーナ | 10/30(日) 9:00～19:00 | 松が枝 | 114,147 |
| クァンタム・オブ・ザ・シーズ | 10/31(月) 7:00～19:00 | 松が枝 | 168,666 |

※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!