

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



11月は「くじら月間」!!
くじらカツ



[1人分 432kcal]

今回のレシピは、「魚のまち長崎応援女子会」の一員で、長崎くじら食文化を守る会会長でもある川島明子さんに提供いただきました!

魚のまち長崎応援女子会

生産、料理、栄養などの分野で活躍する15人の女性が集まり、市民や観光客への「魚のまち長崎」のPRや魚食普及を図る活動をしています。

●●●●● 材料(4人前) ●●●●●

- ◎くじら赤肉(ブロック)…300g
- ◎強力粉…1カップ ◎卵…2個 ◎パン粉…2カップ
- ◎キャベツ(千切り)…150g 油(揚げ油)…適量
- A 酒…大さじ1 赤酒(みりん)…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2 すりおろしリンゴ…大さじ2
- おろしショウガ…小さじ2 おろしニンニク…小さじ2

◎作り方

- 1 くじら赤肉を繊維に対して直角に5~7ミリの厚さに切り分ける。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1を入れもみ込む。15~30分漬け込んだあと、キッチンペーパーで水気を少し拭き取る。
- 3 2に強力粉、卵、パン粉を順につけ、170~180℃に熱した油で揚げる。
- 4 皿に3とキャベツを盛りつけて出来上がり!

【ワンポイント!】すりおろしリンゴを入れるとくじらの赤肉が柔らかくなります。加熱時間が長いと硬くなるので火を通し過ぎないようにしましょう!

こののれんがあるお店で食べることが出来ます!

ながさき多普くじら料理フェア

11月1日~30日まで、市内飲食店で「くじら料理」を味わうことができます。長崎を代表する食文化のひとつである「くじら料理」をご堪能ください。



〈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!



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「17時にまたここに集まってください。」という言葉です。

英語

プリーズ ミート ヒアー アゲーン
Please meet here again
アット ファイブ ピーエム
at 5pm.

中国語

ス チ ディアン ツァイツ オリ ジ フォ
17 点 在 这 里 集 合 。

韓国語

オ フ タソッエ タ シ イゴセ
오 후 5 시 에 다시 이 곳에
모 요 츠ッ파シ 오
모 여 주 십 시 오.

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を。

船名	寄港予定日時	場所	トン数
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/ 1(火) 8:00~17:00	松が枝	72,458
コスタ・セレーナ	11/ 3(祝) 9:00~19:00	松が枝	114,147
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	11/ 6(日) 9:00~20:00	松が枝	168,666
飛鳥II	11/ 7(月) 11:00~22:00	松が枝	50,142
サファイア・プリンセス	11/ 8(火) 7:00~18:00	松が枝	115,875
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/ 9(水) 8:30~17:00	松が枝	72,458
ダイヤモンド・プリンセス	11/10(木) 6:30~15:00	松が枝	115,906
サファイア・プリンセス	11/12(土) 9:00~19:00	松が枝	115,875
コスタ・アトランチカ	11/14(月) 8:00~16:00	松が枝	85,861
ダイヤモンド・プリンセス	11/15(火) 6:00~18:00	松が枝	115,906
サファイア・プリンセス	11/17(木) 7:00~18:00	松が枝	115,875
コスタ・セレーナ	11/18(金) 9:00~19:00	松が枝	114,147
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/19(土) 8:00~17:00	松が枝	72,458
飛鳥II	11/21(月) 10:00~20:00	松が枝	50,142
コスタ・セレーナ	11/22(火) 9:00~19:00	松が枝	114,147
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/23(祝) 8:00~17:00	松が枝	72,458
サファイア・プリンセス	11/26(土) 9:00~19:00	松が枝	115,875
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	11/27(日) 7:00~18:00	松が枝	168,666
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/28(月) 8:00~17:00	松が枝	72,458

〈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!