家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』

made in ながさきを食べよう!!

お料理レシピ

里イモとインゲンの白和え風

【1人分 83kcal】

今回のレシピは、JA長崎せいひ東長崎地区女性部のみなさんに紹介していただきました!

JA長崎せいひ東長崎地区女性部は、「食」や「農」、「くらし」に関心のある女性が集まり、作られた団体です。生活はもちろん地域をより良いものにしようと、地域のかたの食に対する知識や料理技術の向上を目指した活動を行っています。

材料(4人前)

◎里イモ…200g　◎インゲン…100g
◎ニンジン(小)…1/2本　◎厚あげ…1丁
A　砂糖…25g　薄口しょうゆ…小さじ1
塩…少々　だしの素粉末…少々

◎作り方

1. 里イモの皮をむき、適当な大きさに切って、火が通るまでゆでたら、水気を切ってつぶす。
2. インゲンは湯がいて、小さめのささがきにする。
3. ニンジンは幅3㎝位の千切りにして湯がく。
4. 厚揚げを湯通しして軽くしぼり、小さく切って、すり鉢でつぶす。
5. 1にAを入れる。
6. さらしなどで2～4の水気をしぼり、1に加え、よく混ぜ合わせ、皿に盛りつける。

【ワンポイント!】厚揚げを使うことで、豆腐の水切り時間を短縮できます!

豆知識　里イモといえばぬめりが特徴。ぬめり成分のマンナンには整腸作用、ガラクタンには脳細胞の活性化などに効果があると言われています。

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやフェイスブックで、長崎のおいしい情報を発信中!

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・韓国語でご紹介。今回は、日本語で**「この時期は、街中がライトアップされてとてもきれいです」**という言葉です。

英語

ザ　ホール　シティ　イズ　イルミネイテッド
The whole city is illuminated
デュアリング ディス タイム オヴ ザ イアー
during this time of the year
アンド イッツ ヴェリー ビューティフル
and it's very beautiful.

中国語

ツォ グ ス チ ジェ タオ チュンディェン
这 个 时 期 街 道 中 点
リャンチャオミン、フェイチャン ピョウリャン
亮 照 明 ， 非 常 漂 亮 。

韓国語

イ シギ エヌン コリエ イ ルミネ
이 시기에는 거리의 일루미네
イショニ メウ アルムダップスムニダ
이션이 매우 아름답습니다.

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

寄港予定スケジュール

船　名	寄港予定日時	場所	トン数
サファイア・プリンセス	12/ 1(木) 7:00～18:00	松が枝	115,875
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	12/ 2(金) 7:00～20:00	松が枝	168,666
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	12/ 6(火) 7:00～17:00	松が枝	168,666
スカイシー・ゴールデン・エラ	12/ 7(水) 8:00～17:00	松が枝	72,458
コスタ・セレーナ	12/ 8(木) 9:00～19:00	松が枝	114,147
MSCリリカ	12/10(土) 12:00～18:00	松が枝	65,591
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	12/12(月) 7:00～17:00	松が枝	168,666
コスタ・フォーチュナ	12/13(火) 10:00～20:00	松が枝	102,669
チャイニーズ・タイシャン	12/14(水) 8:00～20:00	松が枝	24,427
サファイア・プリンセス	12/15(木) 7:00～18:00	松が枝	115,875
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	12/17(土) 9:00～20:00	松が枝	168,666
MSCリリカ	12/19(月) 8:00～14:00	松が枝	65,591
コスタ・フォーチュナ	12/21(水) 10:00～20:00	松が枝	102,669
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	12/22(木) 7:00～19:00	松が枝	168,666
コスタ・セレーナ	12/23(祝) 9:00～19:00	松が枝	114,147
MSCリリカ	12/24(土) 8:00～14:00	松が枝	65,591
スカイシー・ゴールデン・エラ	12/25(日) 8:00～17:00	松が枝	72,458
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	12/26(月) 7:00～19:00	松が枝	168,666
MSCリリカ	12/28(水) 12:00～19:00	松が枝	65,591

※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!