

made in
ながさきを
食べよう!!

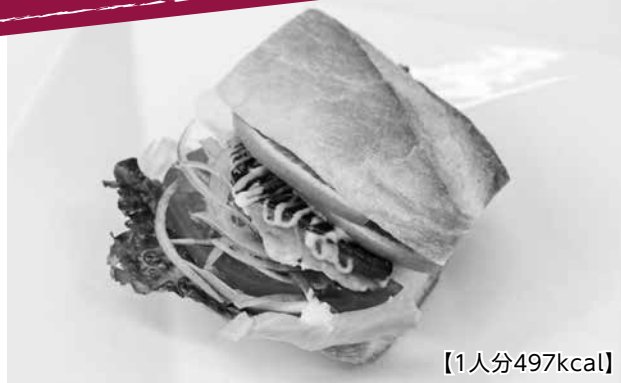
お料理 レシピ



サバサンド



今回、「サバ」と「パン」の意外な組み合わせが生む絶妙なおいしさがクセになるサバサンドを、市役所内レストラン・シェフの坂本洋一さんに教えていただきました!



[1人分497kcal]

..... 材料(1人前)

- ◎サバ…1切れ
- ◎タマネギ…20g
- ◎トマト…2切れ
- ◎塩…少々
- ◎オリーブオイル…適量
- ◎ゆうこう…2枚
- ◎ゆうこう搾り汁…10cc
- ◎バンズ(パン)…1個
- ◎レタス…2枚
- ◎マヨネーズ…適量
- ◎コショウ…少々

【ワンポイント!】長崎伝統果実「ゆうこう」をオレンジなど他の柑橘系の果物で代用してもおいしいですよ!

◎作り方

- 1 中骨を抜いたサバの切り身(生)全体に塩、こしょうをし、オリーブオイルをまぶして約10分ほど漬け込む。
- 2 オープンまたはフライパンなどで 1 をこんがり焼く。
- 3 タマネギとゆうこうは薄く、トマトは約5mmにスライスし、レタスは適当な大きさにちぎって準備しておく。
- 4 バンズは横に切り目を入れて開き、レタス・トマト・タマネギ・サバを順に挟み、マヨネーズを絞る。その上にゆうこうのスライスをのせ、ゆうこうの搾り汁を適量かければ出来上がり!

豆知識【長崎の魚を使った新・ご当地グルメ】

長崎の魚のいろんなおいしさをもっと知ってほしいという思いから生まれた、新・ご当地グルメ「長崎そぷ」[サバサンド]「ド・ロさま海鮮パスタ」。

平成28年10月から市内の協力店舗で、提供を開始しました。みなさん、もう食べていただけましたか? 新・ご当地グルメの詳しい情報はホームページでもご紹介しています。「魚の美味しいまち長崎」で検索!

〈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!

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。

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、**日本語の新年のあいさつは「あけましておめでとうございます。」**という言葉です。

英語

ザ ジャパニーズ ニュー イヤーズ
The Japanese New Year's
グリーティング イズ アケマシテ
greeting is "Akemashite
オメデトウ ゴザイマス
omedeto gozaimasu".

中国語

リベンダシンエン ホツス アケマシテ
日本の新年賀詞は "Akemashite
オメデトウ ゴザイマス
omedeto gozaimasu".

韓国語

イルボノロセヘインサヌン
일본어로 새해 인사는
아케마시테 오메데트우
"Akemashite omedeto
ゴザイマス イムニダ
gozaimasu" 입니다.



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。

船名	寄港予定日時	場所	トン数
サファイア・プリンセス	1/ 1(祝) 9:00~19:00	松が枝	115,875
ぼしふいっくびいなす	1/ 2(休) 9:30~17:00	松が枝	26,594
チャイニーズ・タイシャン	1/ 4(水) 8:00~20:00	松が枝	24,427
サファイア・プリンセス	1/ 5(木) 9:00~19:00	松が枝	115,875
コスタ・フォーチュナ	1/ 6(金) 10:00~20:00	松が枝	102,669
MSCリリカ	1/ 7(土) 7:00~14:00	松が枝	65,591
グローリー・シー	1/ 9(祝) 11:00~21:00	松が枝	24,782
コスタ・フォーチュナ	1/10(火) 10:00~20:00	松が枝	102,669
MSCリリカ	1/11(水) 13:00~21:00	松が枝	65,591
コスタ・フォーチュナ	1/14(土) 10:00~19:00	松が枝	102,669
サファイア・プリンセス	1/17(火) 9:00~17:00	松が枝	115,875
コスタ・フォーチュナ	1/19(木) 10:00~20:00	松が枝	102,669
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	1/20(金) 8:00~19:00	松が枝	168,666
MSCリリカ	1/21(土) 12:00~21:00	松が枝	65,591
スカイシー・ゴールドン・エラ	1/22(日) 8:00~17:00	松が枝	72,458
コスタ・フォーチュナ	1/23(月) 9:00~19:00	松が枝	102,669
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	1/24(火) 7:00~18:00	松が枝	168,666
サファイア・プリンセス	1/25(水) 7:00~18:00	松が枝	115,875
スカイシー・ゴールドン・エラ	1/26(木) 9:30~18:00	松が枝	72,458
MSCリリカ	1/27(金) 12:00~19:00	松が枝	65,591
セレブリティ・ミレニアム	1/28(土) 7:00~18:00	松が枝	90,963
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	1/29(日) 7:00~19:00	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!