

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ



【1人分 190kcal】

伊達巻(カステラかんぼこ)

江戸時代、長崎でポルトガル人の影響を受け「卵・砂糖・魚のすり身」から作り始められた「カステラかんぼこ」。江戸に渡り、姿・形が伊達者(おしゃれな人)に似ているというところから「伊達巻」と呼ばれ、今ではおせち料理として欠かせません。

「伊達巻」は、当時の書物(巻き物)に形が似ていることから、「学業成就を願う」縁起のよいもの。また、巻き物が「反物」を表し、「衣装に困らず繁栄を願う」という意味が込められています。

みなさんも来年のおせち料理にぜひチャレンジしてみてくださいはいかがですか？

●●●●● 材料(4人前) ●●●●●

- ◎白身魚のすり身……100g ◎溶き卵……6個
- A ◎日本酒……大さじ2 ◎薄口しょう油……小さじ1
- ◎本みりん……大さじ2
- B ◎塩……小さじ1/2 ◎小麦粉……小さじ1
- ◎砂糖……大さじ4
- ◎南天

【準備するもの】

- ◎流し型(18cm×18cm×3cm)
- ◎クッキングシート(型より1cm高めに敷いておく)
- ◎巻きす
- ◎輪ゴム……9本

ワンポイントアドバイス
流し型は新聞紙と厚紙で手づくりもできます

◎作り方 ●●●●●

- 1 ミキサーに白身魚のすり身とAを入れて、^{かくはん}攪拌して滑らかにする。
- 2 滑らかになった1に溶き卵とBを加えて攪拌する。
- 3 クッキングシートを敷いた流し型に2を流し入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。表面に焼き色がつき、ピンと張ったような感じになったらOK。
- 4 巻きすを広げてそのまま表面が上(表)になるように置く。巻きすの両端を持って中央で重なるように丸く巻いたら、中央・左右を3本ずつの輪ゴムでしっかり止める。巻き終わりを下にし、完全に冷ます。
- 5 冷めてから1cmの厚さに切り、切り口が見えるように盛りつけ、南天を添える。

レシピ提供:料理研究家 協山順子

〈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

新型コロナウイルス感染症が収束したら、長崎のまちにたくさんの外国人観光客の皆さんが訪れる日がくるでしょう。そんな時に使える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、「朝晩は特に冷え込みます。防寒対策をしっかりしてください。」です。

英語 Mornings and nights are especially chilly. Be sure to protect yourself against the cold.

中国語 早晚变冷了。要注意防寒。

韓国語 아침저녁으로 특히 날이 차갑습니다. 추위에 단단히 대비하세요.

音声で聞く
ことができます!



📍 寄港スケジュール(12月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、11月16日時点で12月の入港状況は未定となっています。入港が決まり次第、ホームページにて入港情報が更新されますので、最新の情報はホームページでご確認ください。



ホームページ
「長崎港クルーズ」で検索

〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314