

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ

ふぐ雪雑炊



【1人分 463kcal】

◎作り方

- 1 ふぐの身欠きをさばいて、身とアラ骨に分け、アラ骨は焦げ目が付く位強火でさっと焼き、鍋に水(1000cc)、だし昆布、酒、ふぐのアラ骨を入れて煮る。
- 2 沸騰する寸前に昆布を取り出し、ふぐの身とかぶの葉(刻んだもの)を入れ、塩小さじ1、薄口しょうゆ5ccにてうす味を付け、弱火で10分程炊いておく。
- 3 白かぶの皮を厚く剥き、おろして、メレンゲ(卵白)と和えて塩(小さじ1/2)を入れる。
- 4 1の鍋の中に、ご飯を水洗いして入れて炊き、器に盛り3を形よく丸めてのせ、針生姜(細かく刻んだ生姜)と銀あん(※)をかけてできあがり。

※銀あんとは、1の出汁200ccに薄口しょうゆ5ccを入れ、片栗粉でとろみを付けたもの。

正月の美味しい料理やたくさんのお酒で疲れた胃に優しい、ふぐだしを使った雑炊はいかがですか。今回は、長崎県調理師協会副会長で、2月に西部ガス料理教室「お家でとらふぐを食べよう!」(長崎市共催・25ページ参照)の講師も務める、能瀬 始先生に教えていただきました。

●●●●● 材料(4人前) ●●●●●

- ◎ふぐ…身欠き(※)600g程度、アラ骨(頭と胴体部分)
- ◎だし昆布…40g
- ◎酒…90cc
- ◎塩…小さじ1と1/2
- ◎薄口しょうゆ…10cc
- ◎白かぶ…大1個
- ◎卵白…1個分
- ◎片栗粉…大さじ2
- ◎ご飯…2合
- ◎生姜…1かけ

※身欠き(みがき)とは?

ふぐの有毒部位などの内臓を除き、ふぐの調理師免許がなくても、そのまま家庭で調理できる状態のもの。市内のふぐ加工施設では、身を三枚におろして発送してくれるところもあります。

戸石とらふぐをご自宅で!
戸石とらふぐをお求めの際は、たちばな漁業協同組合(☎830-2236)へお問い合わせください。
身欠きをお届けします。
※今年是在庫限りです。



【問い合わせ】◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやツイッターでも、長崎の美味しい情報を発信中!



汽笛が鳴る方へ

港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

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、「お正月名物の長崎雑煮を食べてみてはどうですか。」です。

英語

How about trying Nagasaki Zoni, which is a popular New Year's dish?

中国語

不品嘗一下正月特色美食之长崎年糕汤吗?

韓国語

나가사키의 전통적인 설날 떡국을 드셔보세요.

音声で聞く
ことができます!



① 寄港スケジュール(1月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、12月10日時点で1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 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!