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

きんかんの甘露煮

【1人分 180.8kcal】

きんかんに含まれるビタミンCやビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。体の免疫力を高める旬の食材や料理を食べて、健康を維持しましょう!今回は、ベジフルコミュニティ長崎の一員で、野菜ソムリエの古賀みゆきさんに、きんかんを使った、手軽にできるお料理レシピを紹介していただきました。

●●●●● 材料(4人前) ●●●●●

◎きんかん…8個(約200g)
◎水…250ml
◎きび砂糖…150g(白砂糖やグラニュー糖でも可)

◎作り方

1 きんかんは、へたを取り除き、竹串で穴を数か所あける。

2 鍋に1、きび砂糖、水をいれて、中火で熱する。沸騰したら、キッチンペーパーで落としぶたをして、弱火で15分ほど煮て完成!

きんかんの保存方法

乾燥しないようにポリ袋に入れて野菜室で保存すると、約2週間保存できます。長期保存する場合は、よく洗って、水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍室で保存するのがオススメ!

「いちごスイーツフェスタ」が3月21日まで開催!

地産地消を推進する長崎市・長与町のカフェ・レストランなどで長崎産いちご「ゆめのか」などを使ったオリジナルスイーツが楽しめます。店舗情報やメニューは、フェイスブックグループ「長崎カフェ&スイーツ」で随時発信!長崎産のいちごやスイーツの魅力を、ぜひ堪能してください!

※写真はイメージです

〈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

ちょこっと外国語講座

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、**「市内各地では、いろいろな種類の花祭りが開催されています。見に行ってみてはどうですか?」**です。

音声で聞くことができます!

英語 Flower festivals with different floral themes are being held around the city.
How about going to see them?

中国語 市区各地正在举办各种各样的花卉节，不去看看吗？

韓国語 시내 곳곳에서 여러 가지 꽃 축제가 열리고 있습니다. 보러 가는 건 어떠세요?

⚓ 寄港スケジュール(3月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、2月9日時点で、3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

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温測定を行い、風邪などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。