

made in  
ながさを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## 鯛めし



【1人分 453kcal】

この時期の真鯛は、「桜鯛」と呼ばれ、旬を迎えます。真鯛の産卵期は3～6月頃で、桜が咲く今の時期、産卵のため浅瀬に移り始めます。この頃、真鯛の魚体には桜が散ったような模様を見つけることができ、その様子から「桜鯛」と呼ばれるようになったそうです。そんな旬の真鯛を使ったレシピを、「農林水産省日本食普及の親善大使」前川敬一さんに紹介していただきました。

### ●●●●● 材料(3人前) ●●●●●

- ◎米…2合
- ◎鯛…150g
- ◎だし…360cc
- ◎薄口しょうゆ…22cc
- ◎みりん…5cc
- ◎塩…少々
- ◎大葉…2枚

### ◎作り方

- 1 米をとぎザルにあげて水を切り、20～30分置く。
- 2 だしを温め、薄口しょうゆ、みりんを入れて味をみた後、だしをボウルに移し、冷水で冷やす。
- 3 鯛の身を5ミリのそぎ切りにし、うすく塩を振り、200度のオーブンで5分焼く。
- 4 1を炊飯器の釜に入れ、2を2合の目盛りまで入れて20～30分浸しておく。
- 5 4に冷ました3を入れて、炊く。
- 6 大葉2枚をせん切りにし、炊きあがった鯛めしの上に散らして完成。



## 魚の美味しいまちを「#さしみシティ」で発信しよう!

Instagramに「#さしみシティ」を付けて、お魚(さしみなど)の写真を投稿すると、さしみシティの特設ホームページに掲載されます。皆さんからのおいしい魚情報をお待ちしています。



特設サイトはこちら!

【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

### ちよこつと外国語講座

音声で聞く  
ことができます!

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、「帆船まつりでは、クルーズ体験や各種イベントに参加することができます。」です。



- 英語** There are many kinds of events to try at the Tall Ships Festival such as the cruise ship experience.
- 中国語** 帆船节上，您可以参加邮轮体验和各种活动。
- 韓国語** 범선 축제에서는 유람선을 체험하고 여러 이벤트에 참가할 수 있습니다.

### 📍 寄港スケジュール(4月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、3月15日時点で、4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】◎観光交流推進室 ☎829-1426