

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## アジのから揚げニラ醤油かけ



【1人分 331kcal】

長崎が漁獲量日本一を誇るアジは、今が旬!ビタミンBが豊富に含まれているので、高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防・改善に効果があります。

今回は、魚の美味しいまち長崎「四季の美味しい魚提供店」の“旬彩ながや”吉原 佑(よしはら ゆう)店長に、アジを使ったレシピをご紹介頂きました。

### ●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- アジ(エラ、はらわた、ぜいごを除いたもの)…2匹
- 塩こしょう…少々
- 酒…大さじ3
- みりん…大さじ3
- 醤油…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- ニラ…50g
- いりごま…少々
- 片栗粉…少々

### ◎作り方

- 1 アジに塩こしょうを振って下味をつける。
- 2 鍋に酒、みりんを入れて中火でアルコールを飛ばしたら、醤油、砂糖、ごま油を加えて砂糖が溶けるまで加熱する。
- 3 2の余熱が取れたら、ニラ、いりごまを加え、ニラ醤油を作る。
- 4 1に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げ、3のニラ醤油をかけたら完成

### 「魚の美味しいまち長崎」ガイドブックで、長崎の飲食店を応援しよう!

長崎は、魚種の豊富さ日本一!  
「魚の美味しいまち長崎」ガイドブックでは、新鮮な旬の魚が楽しめる長崎の飲食店を紹介。  
感染症対策を行いながら、長崎の飲食店を応援しよう!

店舗一覧はこちらから ⇒



魚の美味しいまち長崎

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6568 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、「市内各所では、いろんな種類のアジサイの花を観ることができます。」です。

音声で聞く  
ことができます!



#### 英語

You can see many kinds of hydrangeas blooming all around the city.

#### 中国語

你可以在市内各处看到不同类型的绣球花。

#### 韓国語

시내 곳곳에서 갖가지 종류(종류)의 수국(수국)을 볼 수 있습니다.

(5月号掲載記事の訂正)  
韓国語に一部誤りがありました。  
圖(그림)미즈베노모리(미즈베노모리) 圖(그림)미즈베노모리  
以上、お詫びして訂正いたします。

### ① 寄港スケジュール(6月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、5月11日時点で、6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