

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## きびな一夜干しの南蛮漬け



特集

市民

市政

フレッセント

生活情報

子育て

福祉・健康

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集



【1人分 707kcal(汁含む)】

夏が旬のきびなは、骨ごと食べられるから、カルシウムをはじめとした栄養がたっぷり!今回は、体に優しい一夜干しが自慢の「梅のや」の鹿摩工場長に、きびなの干物を使ったアレンジレシピをご紹介します。

### ●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎きびな一夜干し…150g
- ◎薄力粉…適量
- ◎揚げ油…適量
- ◀調味料▶
- ◎お酢…300cc
- ◎砂糖…200g
- ◎こんぶだし…50cc
- ◎酒…少々

### ◎作り方

- 1 自然または冷蔵解凍したきびな一夜干しの水気をふき取り、薄力粉をまぶす。
- 2 1を170℃の油で3分揚げる。
- 3 ざるに移して、油を切ったら、きびな全体にお湯をかけ、水気を切る。
- 4 鍋に調味料を入れ、ふたをし沸騰させる。
- 5 沸騰したら火を消し3を入れ、冷めるまで待ったら完成!

### ワンポイントアドバイス!

ひと晩漬け込むとよりおいしくなります。  
きびなだけでなく、さばみりんの干物で作る南蛮漬けもオススメです!

### 干物の魅力いろいろ

古くから保存食として親しまれている「干物」。干物にすることで、日持ちするだけでなく、味わいや食感が豊かになります。  
そのままよし、焼いてもよし、自分好みの干物アレンジを見つけてみませんか?

〈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

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、「暑い日は、ミルクセーキを食べるのがおすすめです。」です。

音声で聞く  
ことができます!



**英語** トライ ア ミルクシェイク オン ア ホット デイ.  
Try a milkshake on a hot day.

**中国語** 天气炎热的时候，吃奶昔是个不错的选择。  
Tiānqì rèntè de shíhòu, chī nǎixī shì ge bùcuò de xuǎnzé.

**韓国語** 더운 날에는 밀크셰이크를 드셔 보세요.  
Deoun nal-eun-eun milksheikureul deuseyo boseyoyo.

### ① 寄港スケジュール(7月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、6月10日時点で、7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