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

カマスの磯部風天ぷら

【1人分293kcal】

全国有数の漁獲量を誇るカマスは、9月から11月が、脂が乗っておいしい季節。サンマより一足早く秋の訪れを教えてくれます。今回は、伊王島にある「ごはんやさん」の店主である、小峰雅司さんに、カマスを使った簡単アレンジレシピを教えていただきました。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

◎カマス(3枚おろしで骨を取り除いたもの)…1尾
◎大根おろし(お好みで)　◎ショウガ(お好みで)

(天ぷら粉)
◎小麦粉…200cc　◎片栗粉…200cc
◎卵…1個　◎氷水…200cc
◎青のり…20g

(天つゆ)
◎甘口しょうゆ…10cc　◎薄口しょうゆ…10cc
◎みりん…20cc　◎酒…20cc
◎砂糖…8g　◎だし(粉)…3g
◎水…200cc

◎作り方

1. 天ぷら粉の材料をダマが残るように混ぜ合わせる。
2. カマスに天ぷら粉を付け、180℃の油で5分揚げる。
3. 天つゆの材料(大根おろしとショウガ以外)を混ぜ合わせ、鍋で1分沸騰させる。
4. 冷ました3を皿に移し、お好みで大根おろしとショウガを乗せる。

ワンポイントアドバイス!

天ぷら粉は、溶かし過ぎず、ダマが残ったままの方が、よりおいしく揚がります。また、水ではなく氷水で溶かすなど、天ぷら粉を冷やしておくと衣がカラッと揚がりますよ!

「道の駅夕陽が丘そとめ」フォトコンテスト☀

雄大な角力灘(すもう)が一望できる人気の夕陽スポットで「夕陽が丘と祈りの里」をテーマにフォトコンテストを開催。入賞者にはプレゼントも。応募は来年1月31日(月)まで。
【問い合わせ】道の駅夕陽が丘そとめ
(☎0959-25-1430)

←詳しくはこちら!

〈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

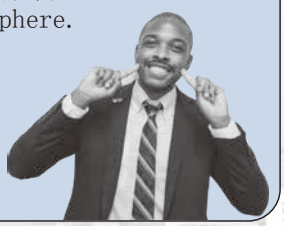
新型コロナウイルス感染症が収束したら、長崎のまちにたくさんの外国人観光客の皆さんが訪れる日がくるでしょう。そんな時に使える簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介します!
今回は、**「長崎は異国情緒あふれる町です。」**(平成31年1月号掲載)です。

音声で聞くことができます!

英語 Nagasaki is a city overflowing with exotic atmosphere.
(ナガサキ イズ ア シティ オゥバーフロイング ウィス イグザティック アトモスフィア)

中国語 长崎是充满异国风情的城市。
(ツァンチ ス チュンマンイ グォフェンチンダチェンス)

韓国語 나가사키는 이국적인 정취가 풍기는 곳입니다.
(ナガサキヌン イグクチョギン ジョンチュイガ プンギヌン ゴシムニダ)



⚓ 寄港スケジュール　新型コロナウイルス感染症の影響により、8月11日時点で、今後の入港状況は未定です。

〈問い合わせ〉◎観光交流推進室 ☎829-1426