

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

ぶり大根の炊き込みご飯



【1人分489kcal】

成長とともに名前が変わる出世魚としても有名なブリ。一般的に、5kg以上のもをそう呼びます。特に冬は、締まった身にたっぷりと脂がのっていて絶品です!今回は、長崎大学のサークルで、旬の魚を使った料理を研究・発信している、長崎大学 魚料理研究会の豆原 遼 会長と、小林 大瞬 副会長にレシピをご紹介いただきました。



..... 材料(4人前)

- | | |
|---|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ブリ…2切れ ◎大根…150g程度 ◎しょうが…ひとかけ | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎砂糖…大さじ1 ◎酒…大さじ2 ◎みりん…大さじ3 ◎醤油…大さじ3 |
|---|--|

◎作り方

- 1** ブリの切り身を1口サイズに切り、大根の皮を少し厚めにむいて、0.5cm程度に切った大根を6等分する。しょうがは皮付きのまま5枚程度にスライスする。
- 2** 小さなフライパンに**B**の調味料を全て入れ中火にかける。沸騰してきたら**A**を入れて10分程度煮込む。しょうがを取り除いたら、ぶり大根は完成。
- 3** 炊飯器にお米を入れ、ぶり大根の汁だけを入れ、目盛りまで水を足す。旨みを足すためにうま味調味料、香り付けにごま油、全ての具材を入れていつも通りに炊く。

- ◎米…2合
- ◎うま味調味料…少々
- ◎ごま油…小さじ2
- ◎きのこ類…1パック
- ◎人参…3分の1
- ◎油揚げ…1枚程度
- ※盛り付け後、飾り付けにネギを適量



ワンポイントアドバイス

しょうがは皮の香りが強いので、皮付きのまま切ると香りが際立ちます!
また、大根は少し厚く皮をむくと味が染み込みやすくなりますよ!

〈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、「冬は、温かいちゃんぽんや角煮まんがおすすめです。」(令和元年12月号再掲)です。

音声で聞く
ことができます!



英語

ユー シュッド イート ナイス ウォーム ボールズ オブ チャンボン アンド カクニ バンズ ドゥーリング ザ ウィンター
You should eat nice, warm bowls of champon and kakuni buns during the winter.

中国語

ドンティアンテウイジャン ツ ラ フ フ ダ シージンメンハアジャオズウマントウ
冬天推荐吃热乎乎的什锦面和角煮馒头。

韓国語

キョウレヌン タトウタン チャンボンガ カクニマンジュルル チュチョンナムニダ
겨울에는 따뜻한 찜뽕과 가쿠니만주를 추천합니다.



📍 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、11月12日時点で、今後の入港状況は未定です。

〈問い合わせ〉 外国語講座 国際課 (☎829-1113) / 寄港スケジュール 観光交流推進室 (☎829-1426)