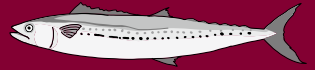


made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ

サワラの ポテサラ焼き



【1人分321kcal】

今回は、魚へんに春と書く、冬から春にかけて旬のサワラを使います。軟らかい肉質は和食料理にぴったりです!

鍛冶屋町の創作和居酒屋「のさ庵」の取締役で、長崎中央調理師会の伊藤 嘉朗先生に、サワラを使ったレシピをご紹介いただきました。

..... 材料(4人前)

- ◎サワラ切身...240g (3枚におろし、骨を抜く)
- ◎じゃがいも...200g
- ◎マヨネーズ...60g
- ◎塩...少々
- ◎こしょう...少々
- ◎スイートコーン...40g
- ◎片栗粉...少々
- ◎スライスチーズ...2枚
- ◎パセリ...4枚

- ☆漬けたレ
- ◎料理酒...30cc
 - ◎みりん...30cc
 - ◎濃口しょうゆ...30cc

◎作り方

- 1 サワラを30gずつに切り、30分程度漬けたレに漬けておく。
- 2 じゃがいもの皮をむき、1cm角にカットしたら、水にさらし、電子レンジで4~5分加熱する。冷めたら手でつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうで味を整え、スイートコーンを混ぜたら、サワラと同じ形にする。
- 3 余分な漬けたレを拭き取った1に片栗粉をまぶしたら、2に乗せ、軽く握って160℃に温めておいたオーブンで7分焼く。
- 4 焼けたら1度取り出し、スライスチーズをのせ、さらに2分加熱する。
- 5 チーズが溶けたら、パセリを飾って完成!

ワンポイントアドバイス

漬けたレに魚を漬ける長さで、食感や味の違いが楽しめます!
フワツとした食感が好きなら短めに、お好みで漬けてみてください。



(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

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、「長崎でたくさんの素敵な思い出ができましたか。」(令和2年3月号再掲)です。



英語 ハブ ユー メイド メニー ファンタスティック メモリーズ イン ナガサキ
Have you made many fantastic memories in Nagasaki?

中国語 ニ ザイツァチーユウ ヘンドゥメーハオダ ヘエイマ
你在长崎有很多美好的回忆吗?

韓国語 ナガサキエソ チョウウン チュオブル マニ マンドゥシヨソナヨ
나가사키에서 좋은 추억을 많이 만드셨나요?



① 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、2月9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)