



1人分 264kcal

つくり方

- ① みじん切りにしたショウガと★をトレイに入れ、イサキを漬ける。途中返しながらか10分ほど置く。★はたれとして使います。
- ② ◎を幅1cm、長さ4cmで短冊切りにする。
- ③ フライパンに②と塩、水を入れて中火にかけ、しんなりしたら取り出す。
- ④ イサキの水気を取り、片栗粉をまぶす。フライパンの水気を取り、サラダ油を熱して、イサキを中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で5～6分焼いて火を通す。
- ⑤ 残った★をフライパンでひと煮立ちさせ、盛り付けた③と④にかけて完成！

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



じげもん レシピ

メニュー

いさきのしょうが焼き

材料(4人前)

イサキの切り身…4切(400g)

ショウガ……………30g

- | | |
|------------|--------------|
| しょうゆ…大さじ2 | 塩……………小さじ1/3 |
| ★料理酒…大さじ4 | 水……………大さじ2 |
| みりん…大さじ4 | 片栗粉…大さじ2 |
| ◎キャベツ…300g | サラダ油…大さじ1 |
| ニンジン…100g | |



使用した長崎産の食材

漁獲量全国1位のイサキ!



イサキは初夏が旬。特に5～6月は産卵期前で脂がのって絶品です。刺し身の他、塩焼きや煮付け、たたきもおいしい万能なお魚です。



〈レシピ提供〉

野菜ソムリエ
高嶺恵子先生

6月は環境月間です。食品ロス削減のためにも、野菜は皮や芯の部分まで無駄なく使いましょう。キャベツの芯、ニンジンの皮は栄養満点ですよ！

市ホームページやTwitterで長崎の美味しい情報を発信！
水産農林政策課
(☎820-6568)



国際理解が深められる場所 推し! 「地球市民ひろば」を活用しよう!

長崎ブリックホールにある地球市民ひろばは、国際理解を深めるための書籍を取りそろえた、誰でも利用できる情報収集や学習、交流の場です。地球市民ひろばからあなたの視野を世界へ広げてみませんか？



地球市民ひろばの
詳細はこちら



職員の 推し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人

国際課
田内 花奈さん

わたしの推しごと

世界から人が訪れる都市を
目指します！

姉妹(友好)都市や市民友好都市などと交流を行ったり、市民間の交流の支援などを行っています。月に1回、国際交流員による国際理解講座も実施していますよ！(31ページ参照)

