



1人分 266kcal

つくり方

- ① 水600mlに昆布を入れ、沸騰する直前に花がつおを入れて火を止める。花がつおが沈んできたら、ザルでこしてだしをとる。
- ② 別の鍋でお湯を沸かし、1cmの厚さで輪切りにした大根と白菜をゆでる。白菜は氷水につけて色出しをする。同じお湯でブリの切り身、鶏もも肉をゆでて霜降りにする。
- ③ 高野豆腐はぬるま湯でもどす。餅は焼き目が付く程度に焼く。
- ④ 別の鍋で水300mlに薄口しょうゆ5ml、みりんを加え沸騰したら火を止め、ブリ、鶏もも肉、シイタケ、シメジ、高野豆腐を入れ下味をつける。
- ⑤ ①に薄口しょうゆ5ml、塩を入れる。
- ⑥ お椀の底に大根を敷き、④の具材と白菜、餅、切った板付けかまぼこを盛り付け、⑤を温めてかけたらでき上がり。



〈レシピ提供〉
THE GLOBAL VIEW 長崎
副料理長
村井 正廣さん

「長崎雑煮」は、具材の種類を奇数でそろえると良いとされ、唐人菜には「名をあげる」、餅には「力持ち」などの願いが込められています。ご家庭で長崎ならではの食文化をお楽しみください。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー 長崎雑煮

材料(4人前)

昆布 …………… 2g	餅 …………… 4個
花がつお …… 20g	薄口しょうゆ … 10ml
大根 …………… 1/4本	みりん ……… 5ml
白菜(唐人菜) … 3枚	シイタケ …… 4個
ブリの切り身 … 80g	シメジ ……… 1/2個
鶏もも肉 …… 100g	塩 …………… 2g
高野豆腐 …… 1/2個	板付けかまぼこ … 適量



使用した長崎産の食材

師走(12月)に脂がのってくる「ブリ(鰯)」

ブリは成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起が良い魚として、祝宴の料理に好んで使われています。

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)



火災の怖さを知って 火の取り扱いに注意しよう!

推し!

火災は市内で昨年94件も発生していて、電気器具・配線やたばこ、こんろなど身近なものが出火の原因です。他人事ではありません。「恐怖出火体験談」の動画を見て、火の取り扱いに注意しましょう!



戦慄! 119 チューバー・ヘンリーの恐怖出火体験談▶



職員の 推し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
予防課
葉山 彩乃さん



わたしの推しごと

火災から命を守るための 指導や啓発活動

危険物や火薬類を取り扱う施設に指導を行ったり、建築前の建物が防火・避難面において、安全に設計されているか審査したりします。また、地域の防火防災を担う消防団や婦人防火クラブの活動を支援しています。