



1人分 506kcal

## 作り方

### (まぶし丼)

- ① 平らなトレイに★を入れて、漬けダレをつくる。
- ② マダイはそぎ切りにし、①に並べ、ラップで落とし蓋ぶたをして、10～15分漬けておく。
- ③ 器にご飯を180gずつよそい、②を盛り付け、きざみのり、ごま、わさびを乗せたら「まぶし丼」の完成。

### (だし茶漬け)

- ① 鍋に水とかつお節を入れて加熱し、沸騰前に弱火にして、だしを温めておく。
- ② 山芋をすりおろし、小皿に取り分ける。

※「まぶし丼」を食べたあと、お好みのタイミングで、だしと山芋を入れると「だし茶漬け」としても召し上がれます。



〈レシピ提供〉  
寿司割烹 天領  
平山 丈二さん

桜鯛のきれいな皮目を見せることを意識して盛り付けると料理が映えます。また、だしに山芋をいれて、とろみをつけることで、ごはんによく絡み、温かいままお召し上がりいただけます。

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

## 2度おいしい! 桜鯛のまぶし丼

材料(2人前)

しょうゆ……………大さじ1	きざみのり……………少々
料理酒……………大さじ1	ごま……………少々
みりん……………大さじ1	わさび……………少々
マダイ……………120g	水……………400ml
ご飯……………360g	かつお節……………4g
	山芋……………50g



出典「日本動物誌 魚類編」

使用した長崎産の食材

### 桜鯛と呼ばれる、春が旬の「マダイ」

長崎とゆかりのある出島オランダ商館医シーボルトの著書にもマダイが掲載されていて、昔から長崎で親しまれてきた人気の魚です。

## 学生必見! 就活お役立ちツール 推し! 「就活シェア」

「就活シェア」では就活に役立つノウハウや長崎で働く魅力だけでなく、先輩就活生の葛藤など、就活にまつわるリアルな情報を発信しています。一緒に就活を乗り越えましょう!



就活シェア  
Instagram ▶



## 職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人  
産業雇用政策課  
窪口 恵さん



わたしの推しごと

学生の地元就職・  
UIターン就職を促進

SNSを活用して、長崎で働く・暮らす魅力の発信や市内企業の採用活動の支援のほか、市内企業のテレワークやリモートワークなどの「新しい働き方」の導入に向けた支援を行っています。