



1人分305kcal

### つくり方

- ① ゴボウの泥を洗い流し、皮を取ってささがきにする。水にさらしてあくを抜く。
- ② ★を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水と昆布を入れて弱火にかける。昆布の端から小さな気泡が出てきたら火を止め、取り出す。
- ④ ③にかつお節を入れ、3分後に取り出す。
- ⑤ ④に薄口しょうゆとみりん、①を入れ、ひと煮立ちさせたら、②を入れる。
- ⑥ 火が通ったら、水菜を入れ、クジラをしゃぶしゃぶして召し上がれ。

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 くじらしゃぶ

#### 材料(2人前)

- ・ゴボウ……………80g
- ・白菜……………3枚
- ・シメジ……………50g
- ・エノキ……………50g
- ・長ネギ……………1本
- ・水……………800ml
- ・昆布……………15g
- ・かつお節……………適量
- ・薄口しょうゆ……………50ml
- ・みりん……………50ml
- ・水菜……………100g
- ・クジラの生うねす肉(スライス)……………100g

使用した  
長崎産の食材



### クジラ

### IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 4月2日(日) 午前10時～午後1時  
場所 九電ネクスト(城山町) 定員 16人  
持参 エプロン・マスク 申し込み 九州電力ホームページ、電話  
締め切り 3月25日(日) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉  
五人百姓  
オーナー  
林 昭彦 さん

クジラのうねす肉とは、クジラのあごの下から腹にかけてあるしま模様の部分。生でも、煮込んでもおいしくいただけます。しめのおじやも最高なので、ぜひ味わってみてください。

市ホームページやSNSで長崎のおいしい情報を発信!  
水産農林政策課  
(☎820-6568)



### 公園を探すなら! ながさき市お出かけ公園ナビ



市内約120カ所の公園の遊具や駐車場、バリアフリー設備などの情報を分かりやすくまとめたサイト。キーワードを使って公園を探すこともできます。春のお出掛けの参考に使ってみませんか?



### 職員の 押し!

こちら  
市役所  
情報局!

今月の案内人  
地域整備2課  
柏木 さん



わたしの押しごと

安全安心で快適に  
暮らせる町を目指して

市道の損傷箇所などを修復して、安全に通れるよう管理しています。また、公園の古くなった遊具の入れ替えなども行い、皆さんが安心して利用できるよう努めています。