



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

いさきのポワレ 〜レモンバターソース〜

材料(2人前)

イサキ半身……2枚	塩こしょう……適量
塩……適量	ベビーリーフ……適量
レモン……1/2個	ミニトマト……1個
オリーブオイル……適量	黒こしょう……適量
バター……20g	パセリ……適量
砂糖……一つまみ	

### つくり方

- ① イサキに塩を軽く振り、10分程度おく。
- ② レモンを6等分にくし切りする。その内4つは果肉と皮に切り分ける。
- ③ ②で切った4つの皮は白い部分を削ぎ落とし、みじん切りする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを敷き、イサキの皮目を下にして、弱火でじっくり焼く。少し焦げ目が付いたら裏返して焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンに③とバターを入れ、弱火にかける。バターの香りがしたら、火を消す。②で皮を切った4つのレモンの果肉を絞り、砂糖と塩こしょうで味を整える。
- ⑥ お皿に⑤を敷き、その上にイサキを載せる。ベビーリーフ、スライスしたミニトマト、残ったレモンを添える。
- ⑦ 仕上げに黒こしょうとパセリを振りかけたら完成。



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乗って絶品です。身はもちろん皮もおいしい魚なので、旬の味わいを余すことなく、お楽しみください。



〈レシピ提供〉  
ながさき鉄板  
赤目  
宮上 順平さん

イサキの焼き時間は皮目8割、反対側2割にすると皮がパリッとします。また、⑤でレモンを絞るときに、軽く絞って薄皮ごと入れると、果肉感を楽しめるのでおすすめです。

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)



### 直売所は旬の物が 新鮮で安いですよ

市内約20カ所の直売所には、生産者がとれたての魚・野菜などを直接出荷したものが並んでいます。これからの季節はイサキ、イワガキ、スイカなどが旬を迎えます。季節ごとにイベントもあるので、市公式SNSをチェック！

押し!



市内の直売所情報はこちら ▶



### 職員の 押し!

こちら  
市役所  
情報局!

今月の案内人  
水産センター  
山田 萌夏さん

わたしの推しごと

### 長崎の漁業を支える

養殖や放流をするためにシマアジの稚魚などを生産しています。また、クマエビの放流の効果を高めるため飼育試験などを行い、漁業者の漁獲量の安定や所得向上につなげる取り組みを行っています。

