



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

### カマスのホイル焼き

材料(2人前)

- ・カマス……………2匹
- ・塩……………適量
- ・玉ネギ……………1/2個
- ・エノキ……………1パック
- ・シメジ……………1/2パック
- ・有塩バター……………20g
- ・料理酒……………大さじ1
- ・塩こしょう……………少々
- ・ネギ……………適量
- ・レモン……………2切れ
- ・ポン酢……………適量

### 作り方

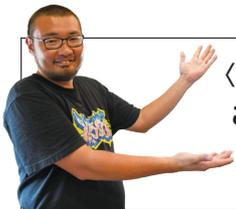
- ① カマスのエラとハラを出して水洗いし、内側に軽く塩をふって5分置く。キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 玉ネギを薄くし切りにする。エノキの石づきを切り落とす。
- ③ アルミホイルで皿を作り、②を敷き詰める。
- ④ カマス、シメジ、バターの順に③へ入れ、料理酒と塩こしょうで味付けする。
- ⑤ 包み込むようにアルミホイルを閉じ、15～20分焼く。(魚焼きグリルの場合は10～15分)
- ⑥ 焼き上がったら、ネギとレモンを載せ、ポン酢をかけて完成。



使用した長崎産の食材

### カマス

9～11月は脂が乗っておいしい時期です。サンマより一足早く秋の訪れを教えてください。干物が定番ですが、鮮度が良いものはあぶりや刺し身にするともおいしいですよ。



〈レシピ提供〉  
ごはんやさん  
オーナー  
小峰雅司さん

カマスはホイル焼きにすると身がフワフワに仕上がります。今月の伊王島豊漁祭ではカマス料理が楽しめますのでぜひお越しください。(28ページ参照)

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)



### 長崎の魚情報がぎゅっ! 推し! 「さしみシティ」ガイドブック

魚たちの魅力や旬の時期、魚料理を提供する店などを紹介しています。外食や職場の宴会、大切なかたのおもてなしなどに役立つこと間違いなし! 長崎駅の総合観光案内所などで配布しています。



◀ ガイドブックはこちら

### 職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人  
水産農林政策課  
浦田 百花さん

わたしの推しごと

### 長崎の農水産物の魅力を全国に発信

農水産業者をサポートしたり、市内外のかたに長崎のおいしいものをPRするため「実り・恵みの感謝祭」などを開催したりしています。また、長崎ペンギン水族館や市民の森にある体験施設などの管理も行っています。

