



1人分 523kcal

作り方

- ★を混ぜてゴマダレをつくる。
- カマスのうろこ、頭を取る。腹を少し切って内臓を取り除き、腹をよく洗う。腹と背から包丁を入れて中骨に沿って切り、3枚におろす。
- 身側に塩をひとつまみかけて15分ほど置く。
- 3%の塩水で身を洗い、キッチンペーパーで水気を取る。(塩水は水500mlに対して大さじ1が目安)
- 身は少し厚めの食べやすい大きさに切り、お好みで皮目に切れ目を入れてバーナーであぶる。ご飯に盛り付け、大葉と海苔をちらして①をかけたら完成。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



じげもん レシピ

メニュー

伊王島日の出カマスのガチ丼

材料(1人前)

- ・甘口醤油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・すりごま…小さじ1
- ・おろし生姜…小さじ1
- ・伊王島日の出カマス…1尾
- ・塩…ひとつまみ
- ・ご飯…適量
- ・大葉…適量
- ・のり…適量

使用した
長崎産の食材

伊王島 日の出カマス



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 9月7日(土) 午前10時~午後1時

場所 九電ネグスト(城山町) 定員16人 持参 エプロン、マスク 申し込み 電話 締め切り 8月20日(火)

問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
長崎大学
魚料理研究会
ほおり
祝 翔太さん

今が旬のカマス。脂が乗っているの、刺身はもちろん、焼いてもおいしいです。今回の海鮮丼のようにバーナーであぶるとまた違った風味を楽しめます!

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
(☎820-6562)



リサイクルペットボトル 「ながさき水道水」

押し!

市内で出た使用済みのペットボトルをリサイクルして長崎市のおいしい水道水を入れた「ながさき水道水」。販売はしていませんが、市のイベントで配っています。見かけたらゲットしてみてください。



職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
上下水道局総務課
宮田 さん

わたしの押しごと

いつでも安心して水を使ってもらいたい

皆さんの家庭に安全な水を届けられるように、水道事業の方針や計画を立てています。また、台風や寒波など、災害への対策方法をホームページやSNSでお知らせしています。

