

お料理レシピ

made in
ながさを
食べよう!!



白い鉄火巻



【4人分 239kcal】

今回は、「魚の美味しいまち長崎」冬のオススメの魚「寒ブリ」を使ったレシピです！長崎県鮭商生活衛生同業組合から提供していただきました。同組合の参加店舗では、「県内産品を5品以上使用する」「県内産の米を使用する」など、地産地消にこだわった寿司を提供しています。鯨のさえずりや豚の角煮、白い鉄火巻などが楽しめる「長崎にぎり」などもいただくことができますよ！

材料(4人分)

- ◎お米…1合
- ◎昆布(3cm四方)…1枚
- ◎寒ブリ…100g ※ヒラスでも作れますよ！
- ◎焼きのり(全形の1/2の大きさ)…4枚
- A すし酢…36cc 砂糖…18g 塩…6g

◎作り方

【下準備】

- ①お米は、といた後、30分ほど水につけておく。その後、(炊飯器などに)昆布と一緒に入れて、炊く。炊きあがり後は15分ほど蒸らしておく。
- ②寒ブリは皮、骨などを取り除き、焼きのりの幅に合わせて、棒状に切っておく。
- 1 Aを入れた小鍋を中火にかけ、砂糖が溶けたら火を消す。

- 2 ①をすし桶に移し、1を全体にかけながら、しゃもじでご飯を切るようによく混ぜる。
※この後、5〜10分ほどおいて冷ます。
- 3 巻きすの上に焼きのりを広げ、上下5mmを残して、2の1/4ずつを伸ばし、真ん中にくぼみをつける。その上に、棒状に切った寒ブリをのせ、手前から巻く。
- 4 3を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてでき上がり。

旬の味「寒ブリ」をおいしく、楽しく！

長崎は、ブリ類の漁獲量全国1位(平成23年)。特に2月は、締まった身にたっぷり脂肪がのっておいしい時期です。刺身や塩焼き、照り焼きにしゃぶしゃぶなど、さまざま

まなお料理に使えるのも嬉しいですね！新鮮でおいしいブリやハマチなどを使って家族みんなで楽しく巻き寿司を作ってみると楽しいですよ！

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやツイッターでも、長崎の美味しい情報を発信中！

ちよこつと外国語講座

クルーズ客船の入港日、まちなかにはたくさんの外国人観光客が。そんな皆さんをおもてなしするための簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介합니다。

今回は、日本語で「明日の朝9時にロビーでお待ちしています」という言葉です。

英語

アイウィルビウエイティングフォーユーインザロビー tomorrow at nine a.m. lobby tomorrow at 9:00am.

中国語

ミンテン ツァウサン ジュウテン ツァイ タイテンニン 明天 早上 9点 在 大厅等您。

韓国語

ネイル アチム アホップシエ 로비에서 내일 아침 9시에 로비에서 기다리고 있습니다.



港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛が鳴る方へ

入港予定スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
コスタ・アトランチカ	2/19(木) 8:00~19:00	松が枝	85,619	イタリア
セブリティ・ミレニアム	2/23(月) 10:00~21:00	松が枝	90,963	マルタ
コスタ・アトランチカ	2/24(火) 8:00~19:00	松が枝	85,619	イタリア
バルモラル	3/ 5(木) 8:00~17:00	松が枝	43,537	パハマ

日時などは変更になる場合があります。クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁への立ち入りはできません。

Nagasaki welcomes you!

入港する時は、プラスバンドの演奏や龍踊などで長崎らしく出迎えるイベントを開催しています。今年も多くのクルーズ客船が寄港するといいですね。あなたも港に出掛けてみませんか！



〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314 クルーズ客船情報 ホームページ「クルーズながさき」で検索！