

made in ながさきを 食べよう!!

お料理 レシピ



イサキの若菜焼き



【1人分 199kcal】

イサキの漁獲量が全国1位(平成23年)の長崎県。特に、5~6月は産卵前で脂がのって絶品! 定番の塩焼きのほか、刺身や煮付け、たたきもおいしいですよ。

女性ならではの視点とアイデアで、長崎のおいしい魚の魅力を発信している“魚のまち長崎応援女子会”。今回は女子会の脇山順子さんに、初夏が旬のイサキを使ったレシピを紹介していただきました。

●●●● 材料(4人分) ●●●●

- ◎イサキ(三枚おろし)…4切れ
- ◎卵黄…2個分
- ◎きざみパセリ…大さじ1
- ◎いりごま(白)…大さじ1
- ◎生野菜かゆで野菜…適量(写真はからし菜、トマト)
- A 酒・濃口しょうゆ・みりん…各大さじ3

◎作り方

- 1 イサキにAで下味をつけ、約10分おく。
- 2 水気を拭き、皮目を下にして、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 3 きざみパセリを混ぜた卵黄を2~3回塗りながら、220℃に熱したオーブンで、焼き色がつく程度まで約10分間焼く。*卵黄は、皮目の方には塗らない。
- 4 焼き上がりに、いりごまをちらす。

- 5 皿に盛りつけ、野菜を添えるとできあがり!

【オススメ!!】少量の塩とコショウで下味をつけて、ねり梅を加えたマヨネーズやみそを塗って焼くと、香ばしく食欲をそそります。

【豆知識】魚を(切り身でなく)一尾購入したときは、早めに三枚におろしてください。「自信がない…」というかたでもご安心、魚屋さんをお願いしてもいいですよ!

離乳食にもお魚を!

魚のまち長崎応援女子会と市が連携して、魚を使った離乳食レシピ集「フィッシュスタート」を作製しました。(市役所本館案内所で配布。市ホームページでも入手可)

魚には、赤ちゃんの成長に大切なたんぱく質や、神経細胞を活性化し記憶力や学習能力を向上させるといわれるドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。長崎のおいしい魚を離乳食にいかがですか!



《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、長崎のおいしい情報を発信中!

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「**今月は湿度が高く、蒸し暑いです**」という言葉です。

英語 イット イズ ベリー ヒューミッド ディスマンス
It is very humid this month.

中国語 ツェコユエ スドゥカオ、テンチ モンロ
这个月 湿度高, 天气 闷热。

韓国語 イボン ダルン スパゴ トップスムニダ
이번 달은 습하고 덥습니다.



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

| 船名 | 寄港予定日時 | 場所 | トン数 | 船籍 |
|----------------|----------------------|-----|---------|------|
| ヘナ | 6/ 1(月) 10:00~19:00 | 松が枝 | 47,678 | マルタ |
| サファイア・プリンセス | 6/ 2(火) 7:00~18:00 | 松が枝 | 115,875 | イギリス |
| マリナー・オブ・ザ・シーズ | 6/ 6(土) 7:00~17:00 | 松が枝 | 138,279 | パハマ |
| コスタ・セレーナ | 6/ 8(月) 8:00~19:00 | 松が枝 | 114,147 | イタリア |
| ヘナ | 6/ 10(水) 10:00~20:00 | 松が枝 | 47,678 | マルタ |
| ヘナ | 6/ 16(火) 9:30~19:00 | 松が枝 | 47,678 | マルタ |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 6/ 18(木) 7:00~16:00 | 松が枝 | 72,458 | マルタ |
| ヘナ | 6/ 20(土) 10:00~20:00 | 松が枝 | 47,678 | マルタ |
| マリナー・オブ・ザ・シーズ | 6/ 23(火) 7:00~18:00 | 松が枝 | 138,279 | パハマ |
| コスタ・セレーナ | 6/ 24(水) 9:00~19:00 | 松が枝 | 114,147 | イタリア |
| ボイジャー・オブ・ザ・シーズ | 6/ 28(日) 8:00~21:00 | 松が枝 | 138,194 | パハマ |
| ヘナ | 7/ 2(木) 12:00~21:00 | 松が枝 | 47,678 | マルタ |
| ダイヤモンド・プリンセス | 7/ 6(月) 7:00~16:00 | 松が枝 | 115,875 | イギリス |
| サファイア・プリンセス | 7/ 7(火) 7:00~18:00 | 松が枝 | 115,875 | イギリス |

① 入港予定スケジュール

《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!