

made in ながさを 食べよう!!

お料理 レシピ



長崎産カキの カークパトリック



【1人あたり266kcal】

◎作り方

- 1 バターナイフなどを使って、カキを殻から外して洗い、バターを塗った殻に戻す。
- 2 マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせ、タマネギのみじん切りと白ワインを少量加える。
- 3 **1**に**2**のソースを全体にかけ、湯通ししたベーコン、パルメザンチーズをのせて180℃のオーブンで7～8分焼く。
※殻つきのカキでない場合は、カキの身をココットなどの耐熱皿に乗せて作ってもよいですよ!

カキ ミネラルやタンパク質などの栄養素を豊富に含んでいるカキは、冬におすすめする魚介類の1つ。長崎市では戸石地区や琴海地区で養殖が盛んに行なわれています。ぷりっぷりでミルクィな冬の味覚を自宅でも気軽に味わってみませんか？

今回は冬が旬の「カキ」を使ったレシピを坂本洋一シェフ(県庁レストラン シェ・デジマ)にご提供いただきました。



和・洋・中の料理人や、食育、郷土料理の専門家などからなる「長崎市地産地消アドバイザー」として活躍される坂本シェフ。

坂本洋一シェフ

市民が主催する食や地産地消に関する研修会などで、専門家の立場から講話や調理実習を行っています(P26の料理教室でも講師をされています)。

●●●● 材料(2人分) ●●●●

- カキ…4個
- マヨネーズ…60g
- ケチャップ…30g
- 白ワイン…10cc
- ベーコン…1/2枚
- タマネギ…適量
- パルメザンチーズ…適量
- バター…適量

かき収穫とBBQ体験ツアー

【開催日】3/27(日)までの毎週日曜日
※1/3を除く

【時間】午前9時～11時(予定)

【集合場所】長崎戸石漁港内 戸石フレッシュ朝市会場

【費用】大人2,500円、子ども1,000円

【申込方法】参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、参加希望日を書いて長崎市たちばな漁業協同組合「かき収穫・BBQ体験」係へ。電話(☎830-2236)や同組合ホームページでも申し込み可。



〈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・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「**長崎ではあまり雪は降りません。**」という言葉です。

英語
イット ダズント リアリー スノー
It doesn't really snow
イン ナガサキ
in Nagasaki.

中国語
ツァンチ ブジエンマ シャンシウエ
长崎不怎么下雪。

韓国語
ナガサキマン ヌニ ビョルロ
나가사키에는 눈이 별로
오지 않습니다.



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 |
|----------------|--------------------|-----|---------|------|
| クァンタム・オブ・ザ・シーズ | 1/7(木) 7:00～17:00 | 松が枝 | 168,666 | バハマ |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 1/19(火) 8:00～17:00 | 松が枝 | 72,458 | マルタ |
| コスタ・セレーナ | 1/20(水) 9:00～19:00 | 松が枝 | 114,147 | イタリア |
| クァンタム・オブ・ザ・シーズ | 1/21(木) 7:00～18:00 | 松が枝 | 168,666 | バハマ |
| クァンタム・オブ・ザ・シーズ | 1/26(火) 8:00～18:00 | 松が枝 | 168,666 | バハマ |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 1/29(金) 8:00～17:00 | 松が枝 | 72,458 | マルタ |
| クァンタム・オブ・ザ・シーズ | 2/1(月) 8:00～18:00 | 松が枝 | 168,666 | バハマ |

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。

〈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!