

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ



ゆうこうを使った じゃがいもの煮なます



【1人あたり39kcal】

◎作り方

- 1 じゃがいもとにんじんは皮をむき、千切りにして水にさらし、ザルに上げておく。
- 2 1をフライパンに入れ、上からオリーブオイルを回しかけて、火をつける。
- 3 ジリジリ音がしてきたら、薄口しょうゆ、ゆうこうのしぼり汁、砂糖を入れてかき混ぜる。
- 4 じゃがいもに火が通ったら、強火にして炒りつけ、器に盛ったら出来上がり!

ワンポイント!

- ★ゆうこうが手に入らない場合は、レモンや夏みかんのしぼり汁で代用できます。
- ★酸味や甘味、カリカリ具合はお好みで調整してください。

今回は「ながさき味の匠」の「フェルム・ド・外海」日宇スギノさんから提供いただいた旬の「ゆうこう」を使ったレシピです。

「フェルム・ド・外海」は、ゆうこうをはじめとした、地元産食材を使った加工品の開発・販売などの活動を行っています♪

今回のメニューは、「フェルム・ド・外海」が運営しているレストラン「tabedokoro ヴォスロール」でも人気です♪

夏にはセロリ、今の時期は高菜を入れても◎。お好みでアレンジを楽しんでくださいね♪



フェルム・ド・外海のみなさん

●●●● 材料(4人分) ●●●●

- ◎じゃがいも…中1個
- ◎にんじん…お好みで(なくてもよい)
- ◎オリーブオイル…小さじ1/2
- ◎ゆうこうのしぼり汁…大さじ1
- ◎薄口しょうゆ…小さじ1
- ◎砂糖…大さじ1



ゆうこう

長崎市の土井首地区と外海地区の2カ所に多く自生する伝統果実「ゆうこう」。強すぎない香りが料理の邪魔をしないとして、国内外で注目を浴びる食材です。また、血液中と肝臓の中性脂肪濃度を低下させたり、血液中のコレステロールを下げたりする効果があるともいわれています。

〈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「免税カウンターはあちらです。」という言葉です。

ザ デューティー フリー カウンター
英語 The duty free counter
イズ オーバー ゼア
is over there.

ミェンスエイ グエイタイ ザイナビエン
中国語 免税柜台在那边。

ミョンセカウントヌン
韓国語 면세카운터는
조조조깡뮴니다
저쪽입니다.



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	2/ 1 (月) 8:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	2/11 (祝) 7:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	2/19 (金) 7:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	2/29 (月) 8:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	3/ 3 (木) 7:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
スカイシー・ゴールデン・エラ	3/ 8 (火) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ

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!