

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



簡単! ネギとショウガの万能ソース

※蒸し鶏にかけた調理例



今回は、「野菜ソムリエコミュニティ長崎」の一員である譚志津さん(中国料理RedLantern)からのレシピです。

「野菜ソムリエコミュニティ長崎」は、「食」に関する正しい知識を生産者に提供するとともに、長崎独特の食文化や県内産の野菜・果物の魅力を消費者に広くPRする活動を行っています。

ビタミンCと、血行をよくする硫化アリルが豊富な「ネギ」、新陳代謝を高めて体を温めると言われる「ショウガ」のコンビで、万能ソースが簡単にできます!
お野菜やお肉の蒸し物のタレとして、またお豆腐やトマト、キュウリのサラダドレッシングとして、何にかけても美味しくいただけます。

◎作り方

●●●●● 材料 ●●●●●

◎長ネギ(白い部分)・・・1本 ◎ショウガ・・・1かけら
◎オリーブオイル・・・適量(ネギとショウガに絡まる程度)
◎塩コショウ・・・適量

- 1 ネギとショウガをそれぞれみじん切りにし、合わせる。
- 2 ①に塩コショウを入れる。
- 3 オイルをフライパンで熱し、サラサラしてきたらスプーンに取って②にかけ、ジュツと音が鳴ればさらに残りのオイルをかけて出来上がり。
※熱し過ぎるとネギが焦げるので注意する。

ワンポイント!

- ★オリーブオイルが無い場合、サラダオイルで代用できます。
- ★オリーブオイルの量によって、ネギのサクサク感やとろり感まで、お好みで調整できます。
- ★冷蔵庫で5日程度保存できますが、出来たてが一番美味!

<蒸し鶏にかける場合>
ネギの青いところと、残ったショウガをスライスしたものに、水を張り鶏肉を茹でると、鶏肉の臭みがとれた、美味しいスープの出来上がりです!
一度に2品楽しめますよ〜♪

《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・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「今言ったことを紙に書いてくれませんか?」という言葉です。

英語

クジュー プリーズ ライト
Could you please write
ザット ダウン
that down?

中国語

ハフン バ ガンチャイダファ シェツァイスン
能不能把刚才的话写在纸上。

韓国語

チグム マルスムハシン ゴスル チョンイエ
지금 말씀하신 것을 종이에
초고쳐주세요.



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
① 入港予定スケジュール	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
	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	3/10(木) 7:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
	スカイシー・ゴールデン・エラ	3/12(土) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
	スカイシー・ゴールデン・エラ	3/16(水) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
	クイーン・エリザベス	3/17(木) 7:00~19:00	松が枝	90,901	パミュダ
	にっぽん丸	3/18(金) 13:00~20:00	松が枝	22,472	日本
	シーボーン・ソジャーン	3/24(木) 8:00~18:00	松が枝	32,346	バハマ
	アルカディア	3/26(土) 8:00~23:59	松が枝	83,781	パミュダ
	スカイシー・ゴールデン・エラ	3/31(木) 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!

特集
市政
長崎市民
プレゼント
生活情報
健康
子育て
被爆者援護
税
講演・講座
もよおし
おしらせ
募集