

# made in ながさきを 食べよう!!

## お料理 レシピ



### 10分でできる!! アジの中華風蒸し物



【1人分138kcal】

今回は、「魚のまち長崎応援女子会」の脇山順子先生にご提供いただいたレシピです。

#### 《アジ》

アジの漁獲量は長崎県が全国1位!!  
高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防・改善に効果があるビタミンB群が豊富に含まれており、高たんぱく・低脂肪・低カロリーで、体に良いといわれています。

#### ●●●●● 材料(2人分) ●●●●●

- ◎アジ…2尾 ◎ユウコウ(レモンも可)…2切れ
- ◎ニンジン…20g ◎長ネギ…20g ◎モヤシ…25g
- ◎生シタケ…1枚 ◎ショウガ…5g
- ◎塩…少々 ◎コショウ…少々 ◎ごま油…大さじ1

#### ◎作り方.....

- 1 アジのえら、はらわた、ぜいご(尾の近くにあるトゲ状のうろこ)を取り、両面に2カ所切り込みを入れる。
- 2 耐熱皿にアジの頭を左にして置き、ぬらしたキッチンペーパーをかぶせ電子レンジ(600W)で3分間加熱後、ペーパーをとる。
- 3 2に塩、コショウ、ごま油をかけ、モヤシと干切りにしたニンジン・長ネギ・生シタケ・ショウガを散らす。
- 4 ラップをかけ、再び電子レンジ(600W)で2~3分間加熱後、皿に移し、ユウコウを飾ってできあがり!!

#### 新鮮な長崎の魚を 食卓に取り入れてみませんか?

市では、魚のまち長崎応援女子会と協力し、  
「**美味しい魚のレシピ**」を作成。  
料理初心者のかたや忙しいかたでも気軽に活用できる時短レシピや簡単レシピを掲載しています。

※市役所本館案内所や行政センター・支所で配布しています!!



〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやフェイスブックで、長崎の美味しい情報を発信中!



## 汽笛が鳴る方へ

港まち・長崎を訪れる  
クルーズ客船に会いに行こう。

### 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。  
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、「この時期は雨が**多く降ります**」という言葉です。

- 英語** イット レインズ ア ロット ジュリン ディス シーズン  
It rains a lot during this season.
- 中国語** シェンツァイ ストウユイ タ ジジエ  
现在是多雨的季節。
- 韓国語** イ シギ エヌ ビガ 많 이 옵니다.

### ① 寄港予定スケジュール(6月)

※日時など変更になる場合があります。最新情報などはお尋ねください。  
※岸壁の「松」…松が枝国際観光船ふ頭

船名	寄港予定日時	岸壁	トン数	船名	寄港予定日時	岸壁	トン数
カレドニアン・スカイ	2日(金) 7:30~16:30	松	4,200	コスタ・フォーチュナ	21日(水) 9:00~19:00	松	102,669
オペーション・オブ・ザ・シーズ	5日(月) 7:00~18:00	松	168,666	コスタ・アトランチカ	22日(木) 8:00~20:00	松	85,861
コスタ・フォーチュナ	6日(火) 7:00~16:00	松	102,669	マリナー・オブ・ザ・シーズ	23日(金) 7:00~19:00	松	138,279
MSCリリカ	7日(水) 7:00~14:00	松	65,591	クワンダム・オブ・ザ・シーズ	24日(土) 7:00~19:00	松	168,666
オペーション・オブ・ザ・シーズ	10日(土) 11:00~20:00	松	168,666	ノルウェージャン・ジョイ	25日(日) 8:00~18:00	松	167,725
コスタ・フォーチュナ	11日(日) 7:00~16:00	松	102,669	コスタ・アトランチカ	26日(月) 8:00~20:00	松	85,861
ゴールデン・プリンセス	12日(月) 9:00~18:00	松	108,865	コスタ・セレーナ	27日(火) 8:00~20:00	松	114,261
カレドニアン・スカイ	14日(水) 8:45~18:00	松	4,200	マリナー・オブ・ザ・シーズ	28日(水) 9:00~18:00	松	138,279
MSCリリカ	17日(土) 7:00~14:00	松	65,591	オペーション・オブ・ザ・シーズ	30日(金) 11:00 ~7月1日(土) 16:00	松	168,666
マリナー・オブ・ザ・シーズ	18日(日) 8:00~20:00	松	138,279				
コスタ・セレーナ	19日(月) 8:00~20:00	松	114,261				

〈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!