家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』

made in ながさきを食べよう!!

お料理レシピ

ド・ロさま海鮮パスタ 塩うにと味噌のクリームパスタ

【1人分 469kcal】

外海地区の人気店である「波矢司（はやし）」は、「ド・ロさま海鮮パスタ」の提供店の一つであり、地元で取れた魚や野菜を中心にメニューを提供しています。
今回は、波矢司の代表 林 絵里花さんに、ご家庭でも楽しめるレシピをご提供いただきました。

●●●●● 材料（1人前） ●●●●●

◎長崎スパゲッチー…100g
◎コーンスープの素（粉末）…1袋
◎お湯…70～100g　◎麦みそ…小さじ1
◎塩うに…小さじ1　◎刺身用サーモン…50g
◎大葉…1枚
※イカやエビなどをトッピングしてもおいしいですよ♪

◎作り方

1. 長崎スパゲッチーを少し硬めにゆでておく。
2. コーンスープの素をお湯で溶かし、麦みそを加えてよく混ぜる。
3. ミキサーに2と塩うにを入れ、よく混ぜ合わせてソースを作る。
4. 中火のフライパンに3を加え、ふつふつするまで煮込んだら、1とサーモンを加えて、30秒程ソースと絡める。
5. 4を皿に盛りつけ、刻んだ大葉を飾ったら出来上がり！

ド・ロさま海鮮パスタ
長崎の新・ご当地グルメの一つであり、日本で初めてパスタが伝わった外海地区でしか食べられないパスタです！

波矢司で提供しているジェノベーゼ風にアレンジした外海水イカのイカスミパスタはうま味がたっぷりで絶品です。

〈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、長崎のおいしい情報を発信中！

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

ちょこっと外国語講座

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、**「台風に気を付けてください。」**という言葉です。

英語　Please（プリーズ） watch（ウォッチ） out（アウト） for（フォー） typhoons.（タイフーンズ）
中国語　请注意台风。（チン チュウイ タイフォン）
韓国語　태풍에 주의하십시오.（テプンエ チュイハシプシオ）

⚓寄港予定スケジュール（9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
コスタ・フォーチュナ	1日(金)　7:00～15:00	松	102,669
MSCリリカ	2日(土)10:00～17:00	松	65,591
ノルウェージャン・ジョイ	3日(日)　7:00～17:00	松	167,725
マジェスティック・プリンセス	4日(月)　8:45～19:00	松	144,216
コスタ・セレーナ	5日(火)　8:00～20:00	松	114,261
コスタ・フォーチュナ	6日(水)　7:00～15:00	松	102,669
ノルウェージャン・ジョイ	8日(金)　7:00～17:00	松	167,725
マジェスティック・プリンセス	9日(土)　8:45～19:00	松	144,216
スカイシー・ゴールデン・エラ	10日(日)　8:00～17:00	松	72,458
コスタ・フォーチュナ	11日(月)　7:00～15:00	松	102,669
コスタ・アトランチカ	12日(火)　8:00～20:00	松	85,861
ノルウェージャン・ジョイ	13日(水)　7:00～17:00	松	167,725
コスタ・セレーナ	14日(木)　8:00～20:00	松	114,261
オベーション・オブ・ザ・シーズ	15日(金)　8:45～16:30	松	168,666
コスタ・アトランチカ	16日(土)　8:00～20:00	松	85,861
ノルウェージャン・ジョイ	18日(祝)　7:00～17:00	松	167,725
オベーション・オブ・ザ・シーズ	19日(火)　8:45～16:30	松	168,666
コスタ・アトランチカ	20日(水)　8:00～20:00	松	85,861
マジェスティック・プリンセス	21日(木)　8:45～19:00	松	144,216
サファイア・プリンセス	22日(金)　8:00～20:00	松	115,875
スカイシー・ゴールデン・エラ	23日(祝)　8:00～20:00	松	72,458
コスタ・アトランチカ	24日(日)　8:00～20:00	松	85,861
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	25日(月)　7:00～19:00	松	168,666
コスタ・フォーチュナ	26日(火)　7:00～15:00	松	102,669
オベーション・オブ・ザ・シーズ	28日(木)11:00～20:00	松	168,666
セレブリティ・ミレニアム	29日(金)13:00～20:00	松	90,963
コスタ・セレーナ	30日(土)　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！