

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



ぐるぐるロール唐人菜

【1人分 322kcal】



長崎伝統野菜の唐人菜とうじん なを使ったアレンジ料理をご紹介します。今回は、野菜ソムリエコミュニティ長崎の服部カナさんに、冬にオススメのレシピを提供していただきました。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎唐人菜…4~6枚 ◎白ワイン…50cc ◎コンソメ…少々
- ◎トマト…中1個(プチトマト10個程度でも可)
- ◎塩…少々 ◎オリーブオイル…大さじ1
- A 合いびき肉…200g 塩…ひとつまみ コショウ…適量
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個 パン粉…大さじ2
- 牛乳…大さじ2

下準備をチェック!

- 唐人菜…大きめのフライパンにお湯を沸騰させ、5分ほど茹で、ざるにとり冷ましておく。
- パン粉…牛乳に浸しておく。
- ソース…トマトを粗くみじん切りにして、塩、オリーブオイルと合わせる。



◎作り方

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ、よくこねてから6等分する。
- 2 広げた唐人菜に1を均等に薄く延ばし、端からくるくると巻いてしっかりとまとめ、巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- 3 2の鍋に白ワインと材料が浸かるくらい水を入れ、コンソメを加えて、落とし蓋をして中火で10分ほど煮る。
- 4 煮込んだものを鍋から取り出して半分に切り、切り口が上になるように皿に並べ、上にソースをかけてできあがり!

【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!



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、「長崎では何を食べましたか?」という言葉です。

英語

ワット ハヴ ユー イートゥン ワイル イン ナガサキ
What have you eaten while in Nagasaki?

中国語

ザイ ツァンチ ツラ スェンマ
在长崎吃了什么?

韓国語

ナガサキエソム オスル トッジョッスム ニカ
나가사키에서 무엇을 드셨습니까?

📍 寄港予定スケジュール(1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
マジェスティック・プリンセス	1日(祝) 8:00~21:00	松	144,216	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	17日(水) 8:00~19:00	松	168,666
ノルウェージャン・ジョイ	2日(火) 8:00~18:00	松	167,725	マジェスティック・プリンセス	18日(木) 9:00~19:00	松	144,216
コスタ・アトランチカ	3日(水) 7:00~16:00	松	85,861	コスタ・セレーナ	21日(日) 8:00~20:00	松	114,261
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	4日(木) 8:00~19:00	松	168,666	マジェスティック・プリンセス	22日(月) 10:00~20:00	松	144,216
グローリー・シー	6日(土) 9:00~20:00	松	24,782	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	23日(火) 8:00~19:00	松	168,666
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	8日(祝) 7:00~15:00	松	168,666	マジェスティック・プリンセス	26日(金) 10:00~20:00	松	144,216
コスタ・セレーナ	12日(金) 9:00~20:00	松	114,261	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	27日(土) 8:00~19:00	松	168,666
ノルウェージャン・ジョイ	16日(火) 8:00~18:00	松	167,725	コスタ・セレーナ	29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!