

made in
ながさを
食べよう!!

お料理レシピ

たかしまトマトのまぜごはん



【1人分 328kcal】



長崎市の離島「高島」で、甘さにこだわって生産されている「たかしまトマト」。一般のトマトに比べ、甘さだけでなく栄養も豊富なのが特長です。

今回は、生産元である「たかしま農園」にトマトをおいしく食べるレシピを教えていただきました。

●●●●● 材料(4人前) ●●●●●

- ◎米…2合 ◎ショウガ(チューブ可)…適量 ◎しめじ…70g
- ◎だしの素…適量 ◎とりミンチ…50g ◎トマト…小2個
- ◎タマネギ…小1/2個 ◎ネギ…適量 ◎油…適量
- A うす口しょうゆ…大さじ1 みりん…小さじ1
- 酒…小さじ1 ◎塩…ひとつまみ

下準備をチェック!

- ご飯…だしの素を溶かした水を目盛り少なめに入れて、炊く。
- 具材…タマネギ、ネギは粗みじん切り、ショウガはすりおろし、しめじは石づきを切り落として、小さく切る。
- トマト…トマトの中の種を取り除き、2cm角に切っておく。

たかしまトマトを買うには?

浜屋、夢彩都、S東美、ジョイフルサン、高島ターミナル、高島町直売所(火、木、土)などで販売しています。

◎作り方

- 1 フライパンで油を熱し、ショウガととりミンチを香りよく炒め、とりミンチに火が通ったら、タマネギ、しめじを加えて炒める。
- 2 1をAで味付けし、水分がとびパラパラになるまで炒める。
- 3 炊きあがったご飯に2を混ぜ込み、食べる直前にトマトを入れて軽く混ぜる。
- 4 最後にネギを散らしてできあがり。

〈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、長崎の美味しい情報を発信中!



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、「ぜひ〇〇にも行ってみてください」という言葉です。

英語

If you can, try going to ○○ as well.

中国語

一定要去 ○○ 看看。

韓国語

꼭 ○○ 에도 가보세요.

📍 寄港予定スケジュール(3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、「出」…出島

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
コスタ・フォーチュナ	3日(土) 15:00~23:00	松	102,669	ノーティカ	18日(日) 7:00~16:00	松	30,277
コスタ・セレーナ	4日(日) 8:00~18:00	松	114,261	セレブリティ・ミレニウム	22日(木) 10:00~18:00	松	90,963
クァンダム・オブ・ザ・シーズ	6日(火) 13:00~21:00	松	168,666	マジスティック・プリンセス	23日(金) 9:00~19:00	松	144,216
グローリー・シー	7日(水) 9:00~20:00	松	24,782	クイーン・エリザベス	24日(土) 7:00~19:00	松	90,901
ノルウェージャン・ジョイ	8日(木) 8:00~18:00	松	167,725	フォーレンジム	25日(日) 8:00~18:00	松	61,214
スカイシー・ゴールデン・エラ	9日(金) 8:00~17:00	松	72,458	シルバー・ディスカパラー	25日(日) 9:00~17:00	出	5,218
クァンダム・オブ・ザ・シーズ	10日(土) 8:00~20:00	松	168,666	コスタ・セレーナ	26日(月) 8:00~18:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	13日(火) 15:00~23:00	松	114,261	マジスティック・プリンセス	28日(水) 7:00~16:00	松	144,216
クァンダム・オブ・ザ・シーズ	14日(水) 8:00~19:00	松	168,666	ノルウェージャン・ジョイ	29日(木) 8:00~18:00	松	167,725
コスタ・セレーナ	17日(土) 8:00~18:00	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!