

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## タケノコと卵の ピザ風蒸し焼き

おやつにも  
オススメ!



【1人分 163kcal】

### ◎作り方

- 湯がいたタケノコを2ミリくらいの千切りにし、絹さやは硬めにゆでて千切りにしておく。
- サラダ油を入れたフライパンでタケノコを炒め、Aで味付けし、かに風味かまぼこをほぐして入れる。
- 味が調ったところで全体に卵を回し入れ、絹さや、ピザ用チーズを散らし、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。卵が固まったら出来上がり!

今が旬のタケノコ。今回は、「ながさき味わいの匠」に認定している「JA長崎せいひ ふれあい市 食材研究会」さんに、直売所「ふれあい市」でも販売している食材でできるレシピを提供していただきました。

※長崎市では、これまで培われてきた地域の郷土料理などに関する、知恵や技能を保存・伝承する活動を行っている団体、または個人を「ながさき味わいの匠」として認定しています。

### ●●●● 材料(2人前) ●●●●

- ◎タケノコ…小半分 ◎絹さや…7~8本
- ◎卵…2個 ◎ピザ用チーズ…適量
- ◎かに風味かまぼこ…小3~4本 ◎サラダ油…適量
- A…鶏ガラスープの素、塩・こしょう…少々

### ★直売所ガイドブックをリニューアルしました!

長崎市直売所ネットワーク協議会に加盟している23店舗の情報や、旬の食材を使ったレシピなどを掲載しています!!  
市役所本館案内所や地域センターで4月中旬から配布します。直売所をめぐる、地産地消を推進しましょう♪



〈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、「日本の春は、桜がきれいです。」という言葉です。

#### 英語

チェリー ツリース アー ビューティフル デュリング ザ スプリングタイム  
Cherry trees are beautiful during the springtime  
in Japan.

#### 中国語

リー ベン ダ チュンティエン インファ フェイツァンピョウリヤン  
日本的春天，櫻花非常漂亮。

#### 韓国語

イルボネ ボムン ボッコチ アルムダプスムニダ  
일본의 봄은 벚꽃이 아름답습니다.

### 📍 寄港予定スケジュール(4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・セレーナ	1日(日) 8:00~18:00	松	114,261	ロストラル	14日(土) 9:00~18:00	出	10,944
コスタ・フォーチュナ	2日(月) 15:00~22:00	松	102,669	チャイニーズ・タイシャン	16日(月) 8:00~20:00	松	24,427
カレドニアン・スカイ	3日(火) 9:00~17:00	松	4,200	コスタ・フォーチュナ	17日(火) 15:00~22:00	松	102,669
スカイシー・ゴールデン・エラ	4日(水) 8:00~17:00	松	72,458	コスタ・セレーナ	19日(木) 8:00~20:00	松	114,261
ノルウェージャン・ジョイ	7日(土) 8:00~18:00	松	167,725	セレブリティ・ミレニアム	20日(金) 13:00~20:00	松	90,963
スター・レジェンド	7日(土) 8:00~20:00	出	9,961	ノルウェージャン・ジュエル	23日(月) 10:00~18:00	松	93,502
コスタ・フォーチュナ	8日(日) 8:00~15:00	松	102,669	スーパースター・アクエリアス	25日(水) 13:00~22:00	松	51,309
インシグニア	9日(月) 8:00~16:00	松	30,277	コスタ・フォーチュナ	27日(金) 15:00~22:00	松	102,669
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	11日(水) 8:00~19:00	松	168,666	ノルウェージャン・ジョイ	28日(土) 8:00~18:00	松	167,725
スカイシー・ゴールデン・エラ	12日(木) 8:00~17:00	松	72,458	コスタ・セレーナ	29日(祝) 8:00~18:00	松	114,261
コスタ・フォーチュナ	13日(金) 7:00~15:00	松	102,669	スター・レジェンド	29日(祝) 10:00~19:00	出	9,961
シルバー・ディスカバラ	13日(金) 7:00~16:00	出	5,218	ロストラル	30日(休) 8:00~19:00	松	10,944
コスタ・セレーナ	14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!