

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理レシピ

ミニトマトとアスパラガスのサラダ



【1人分 139kcal】

◎作り方

- 1 アスパラガスは根元から5cm程で皮をむいてゆでたあと、斜めに切って冷ましておく。
- 2 ミニトマトのヘタを切り落とし、中身をスプーンでくり抜く。
- 3 タマネギをスライスして砂糖でもみ、搾ったあと、ミニトマトの中身、ツナと混ぜ合わせる。お好みでレモンを搾り、塩・こしょう、パセリを振る。
- 4 3を中身をくり抜いたミニトマトに入れ、アスパラガスを刺して飾りつけ、お皿に盛りつけたら出来上がり!

農業が盛んな琴海地区で採れた、旬のミニトマトとアスパラガスを使ったレシピを「創作料理kasumi」の宮田亮さんに提供していただきました。

琴海産のミニトマトとアスパラガスは、きんかい味彩市、きんかい百姓マート、長崎漁港がんばランドで購入できます。

●●●● 材料(2人前) ●●●●

- ◎ミニトマト(大きめ)…10個
- ◎アスパラガス…4本
- ◎タマネギ…1/2個
- ◎ツナ缶…1/3缶
- ◎レモン…1/2個
- ◎砂糖…大さじ1
- ◎塩・こしょう…適量
- ◎パセリ…適量

— 琴海トマパラフェスタが開催されます! —



琴海、横尾、滑石地区のカフェやレストランなど14店舗で、琴海産のトマトやアスパラガスなどを使った、特製メニューを提供する「琴海トマパラフェスタ」が5/1(火)~31(木)開催されます。

琴海トマパラフェスタ



〈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、「美しい夜景が長崎の自慢です。」という言葉です。

英語

ビューティフル ナイト ビューズ アー ザ プライド オブ ナガサキ
Beautiful night views are the pride of Nagasaki.

中国語

メ リ ダ イ エ ジ ャ ン ス ツ ァ ン チ ダ ツ ハ オ
美丽的夜景是长崎的自豪。

韓国語

ア ル ム ダ ウ ン ヤ キ ヨ ン ウ ン ナ ガ サ キ エ チ ャ ラ ン イ ム ニ ダ
아름다운 야경은 나가사키의 자랑입니다.

📍 寄港予定スケジュール(5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
グローリー・シー	1日(火) 7:00~20:00	松	24,782	オーバーショーン・オブ・ザ・シーズ	20日(日) 8:00~17:00	松	168,666
コスタ・フォーチュナ	2日(水) 15:00 ~3日(祝) 15:00	松	102,669	グローリー・シー	21日(月) 7:00~20:00	松	24,782
カレドニアン・スカイ	4日(祝) 8:00~17:00	松	4,200	コスタ・セレーナ	22日(火) 8:00~18:00	松	114,261
コスタ・フォーチュナ	8日(火) 7:00~15:00	松	102,669	スーパースター・アクエリアス	23日(水) 10:00~19:00	松	51,309
ファンタム・オブ・ザ・シーズ	10日(木) 7:00~18:00	松	168,666	ノルウェージャン・ジョイ	24日(木) 8:00~16:00	松	167,725
ノルウェージャン・ジョイ	11日(金) 8:00~18:00	松	167,725	グローリー・シー	25日(金) 7:00~20:00	松	24,782
カレドニアン・スカイ	14日(月) 7:30~18:30	松	4,200	コスタ・フォーチュナ	27日(日) 15:00 ~28日(月) 14:00	松	102,669
ノルウェージャン・ジョイ	15日(火) 8:00~16:00	松	167,725	グローリー・シー	29日(火) 7:00~20:00	松	24,782
グローリー・シー	17日(木) 7:00~20:00	松	24,782	MSCスプレンドィダ	31日(木) 9:00~19:00	松	137,936
ノルウェージャン・ジョイ	19日(土) 9:00~18:00	松	167,725				

〈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!