

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

イサキのごままぶし焼き



【1人分 323kcal】

◎作り方

下準備 イサキ…切り身は骨を抜き、両面に塩をふって約10分間おき、キッチンペーパーで水分をふき取っておく。

白ごまと黒ごま…よく混ぜ合わせておく。

- 1 イサキに小麦粉を薄くまぶした後、溶き卵に浸し、ごまを切り身全体にしっかりとまぶす。
- 2 フライパンでオリーブ油を中火で熱し、1を入れて両面に焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 3 皿に盛り付け、好みの野菜とレモンを添えれば出来上がり。レモンを搾ってお召しあがりください!

「魚のまち長崎応援女子会」の赤崎奈穂子さんにイサキを使ったレシピを提供していただきました。

イサキは長崎県が漁獲量全国1位(平成28年)! 特に今の時期は産卵前で脂がのって絶品です。定番の塩焼きのほか、刺身やたたき、煮付けもおいしいですよ。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎イサキの切り身…2切れ(60g×2)
- ◎塩…小さじ1/4 ◎小麦粉…大さじ1
- ◎溶き卵…1/2個分 ◎白ごま・黒ごま…各大さじ3
- ◎オリーブ油(またはサラダ油)…大さじ2
- ◎レモン(くし切り)…2個
- ◎好みの添え野菜…適量



長崎市では、魚のまち長崎応援女子会と協力して「美味しい魚のレシピ」を作成しています。料理初心者や忙しくて料理をする機会が少ない人でも短時間で簡単にできるレシピです。ぜひ活用してみてください!

長崎市 美味しい魚のレシピ

〈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!



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、「あじさいは長崎市の花です。」という言葉です。

- 英語** ザ ハイドレンジア イズ ジ オフィシャル フラワー オブ ナガサキ シティー
The hydrangea is the official flower of Nagasaki City.
- 中国語** シウチュウファ ス ツァンチ ダ ス ファ
绣球花是长崎的市花。
- 韓国語** ス グン ナガサキエ コチムニダ
수국은 나가사키의 꽃입니다.

📍 寄港予定スケジュール(6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
チャイニーズ・タイشان	1日(金) 8:00~20:00	松	24,427	コスタ・セレーナ	14日(木) 8:00~20:00	松	114,261
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	2日(土) 8:00~19:00	松	168,666	コスタ・フォーチュナ	17日(日) 7:00~15:00	松	102,669
ノルウェージャン・ジョイ	3日(日) 8:00~16:00	松	167,725	コスタ・セレーナ	18日(月) 8:00~18:00	松	114,261
チャイニーズ・タイشان	5日(火) 8:00~20:00	松	24,427	にっぽん丸	18日(月) 7:00~15:00	出	22,472
コスタ・フォーチュナ	6日(水) 15:00~22:00	松	102,669	カレドニアン・スカイ	19日(火) 7:30~18:30	松	4,200
グローリー・シー	7日(木) 8:00~20:00	松	24,782	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	21日(木) 8:00~19:00	松	168,666
ノルウェージャン・ジョイ	9日(土) 8:00~16:00	松	167,725	ノルウェージャン・ジョイ	23日(土) 8:00~16:00	松	167,725
カレドニアン・スカイ	9日(土) 8:00~17:00	出	4,200	コスタ・セレーナ	24日(日) 8:00~18:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	10日(日) 15:00~23:00	松	114,261	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	26日(火) 8:00~19:00	松	168,666
コスタ・フォーチュナ	11日(月) 15:00~22:00	松	102,669	スーパースター・ヴァーゴ	27日(水) 8:00~20:00	松	75,338
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	12日(火) 10:00~20:00	松	168,666	マジスティック・プリンセス	28日(木) 7:00~17:00	松	144,216
ノルウェージャン・ジョイ	13日(水) 8:00~18:00	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!