

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



あか 紅大根のさくらごはん



【(1人分)571kcal】

今回は、ながさき味わいの匠の「JA長崎せいひふれあい市食材研究会」にご提供いただいたレシピです。

ながさき伝統野菜の一つである「紅大根」は「大根」という名前がついていますが、カブの一種。形が大根のように細長いため、その名で親しまれています。「赤鬼の腕」に似ていることから、この紅大根を食べることで鬼退治の意味があると言い伝えられており、長崎市内では節分料理の食材として古くから利用されています。

紅大根は、JA長崎せいひふれあい市新大工店などで販売されています。紅大根を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう!



◎作り方

- 1 米は洗って水を切って30分くらい置く。
- 2 紅大根の葉は湯通ししてみじん切りにする。
- 3 紅大根はいちょう切りにする。
- 4 梅干しは中の種を取り、細かく切って3の紅大根と混ぜておく。
- 5 しらす干しはザルにのせて熱湯をかける。
- 6 薄揚げは、湯通しして油を抜き、十字に切り4枚に分け、さらに千切りにする。生姜はみじん切りにする。
- 7 1、4～6と調味料をすべて合わせて、炊飯器で炊く。
- 8 炊き上がったたら、よく混ぜ合わせ、さらに紅大根の葉とごまを上からふりかけて出来上がり。

●●●● 材料(4人分) ●●●●

米	3カップ	いりごま	少々
紅大根	200g	◎調味料	
梅干し	中3個	だし汁	3カップ半
しらす干し	30g	酒	大さじ3
薄揚げ	3枚	みりん	大さじ2
生姜	少々	塩	小さじ1

Nagasaki Fresh Fruits フェア

日2月1日(土)・2日(日) 所JR長崎駅かもめ広場
内旬の果実を使った加工品の試食・販売など

〈問い合わせ〉◎ながさきの食推進室 ☎820-6568

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。

そんな皆さんをおもてなしするための簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介いたします。

今回は、日本語で「**明けましておめでとうございます!**」という言葉です。

英語 ハッピー ニュー イヤー!
Happy New Year!

中国語 シンニエン クアイレ!
新年 快乐!

韓国語 세헤 보쯔 마니 파데쯔세요!
새해 복 많이 받으세요!



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

Ⓜ入港予定スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
につぼん丸	1/8(水) 14:00~9(木) 10:00	出島	22,472	日本
ポイジャー	2/9(日) 7:30~18:00	松が枝	15,396	バハマ

日時などは変更になる場合があります。事前にアジア戦略室へお尋ねになるか、下囲みのホームページで。クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁への立ち入りはできません。フェイスブック(<https://www.facebook.com/nagasakiintl>)でも入港情報を発信中。

Nagasaki welcomes you!
(ようこそ長崎へ)

入港する時や出港する時は、長崎らしく出迎えたり見送ったりしています。

新しい年の最初の寄港船。あなたも出迎えやお見送りに出掛けてみませんか。



〈問い合わせ〉◎アジア戦略室 ☎829-1414 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!