

made in  
ながさを  
食べよう!!

# お料理レシピ



## たけのこのお煮付け



【1人分 405kcal】

### ◎作り方 .....

- 1 ゆでたけのこ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏がらはきれいに洗っておく。
- 3 鍋に、1と2を入れ、たけのこがかぶるくらいの量の水を入れる。
- 4 3にAを入れ、強火で1時間くらい炊く。  
※沸騰して10分後、にんじんは味がついたらあげておく。
- 5 いんげんは別鍋でゆでておく。
- 6 4に5を入れ、5分程炊く。  
※いんげんの色が変わるので、味が付いたらあげておく。
- 7 器に盛り付けて出来上がり。

今回は、ながさき味わいの匠である「大山たけのこ料理グループ」の中尾 トワさんに提供いただいたレシピです。



大山たけのこ料理グループでは、たけのこ料理の普及や地元の子どもたちとのたけのこ掘り体験など、たけのこを通じた食育に取り組んでいます。

### 大山たけのこ

たけのこは、脳の伝達物質チロシンが多く含まれ、脳の活性化に有効であるといわれ食物繊維も豊富! 食物繊維は便秘予防やコレステロールを抑える働きがあります。

大山地区でとれるたけのこはくせがなく柔らかいのが特徴。地域の特産品で昔ながらの塩漬けにより保存され、旬の時期以外でも食べられるよう工夫されていますが、青果としての旬は2月下旬から4月中旬ごろまでです。長崎市内の学校給食の食材としても活用されています。



### ..... 材料(4人分) .....

- ◎ゆでたけのこ...大2本
- ◎鶏がら...500g
- A:砂糖...150g、和風粉末だし...20g
- 薄口しょうゆ...160cc、濃口しょうゆ...40cc
- みりん...80cc
- ◎にんじん...1本
- ◎いんげん...適量

〈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方の外国人観光客が。

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・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「**交差点を左に曲がってください**」という言葉です。

英語

プリーズ ターンレフト アット ジ  
Please turn left at the  
インターセクション  
intersection.

中国語

ザイ ジアオチャルカウ ワンズオグアイ。  
在 交叉路口 往左拐。

韓国語

キョチャロエソ ウェンチョグロ カセヨ  
교차로에서 왼쪽으로 가세요



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
ノーティカ	3/17(月) 8:00~18:00	松が枝	30,277	マーシャル諸島
クイーン・エリザベス	3/21(祝) 8:00~18:00	松が枝	90,901	バミューダ

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。

### 「クイーン・エリザベス」長崎初来航!!

イギリスの海運会社が運航する「世界で最も有名な豪華客船」と言われる「クイーン・エリザベス」が長崎港に初入港する予定です。

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!