

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



## 長崎アジのつみれ汁



【1人分 104kcal】

### ◎作り方 .....

(下準備)アジはうろこざいご(側面にある鋭いうろこ)を取り除き三枚おろしにしておく(アジの頭と骨は2尾分取っておく)。

- 1 ボウルにアジの頭と骨を入れて熱湯を注ぐ。表面が白くなったら流水で表面を洗い流す(魚の臭みを軽減するため)。
- 2 鍋に水と1を入れ、アクを取りながら中火でじっくりと出汁をとる。ザルに布巾を敷いてこす。
- 3 三枚おろしにしたアジの皮をむき、斜め切りにして骨を切る。まな板の上で細かくたたいてすり身状にする。
- 4 ボウルに3を入れ、(A)を加えてよく混ぜ合わせ、一口大に丸めておく。
- 5 鍋に出汁を入れ沸騰させ、4を加える。つみれに火が通ったら、味噌を加え、沸騰直前でネギを加えて火を消す。

メモ:味噌の分量は、お好みで調整してください。

今回は「魚のまち長崎応援女子会」の赤崎奈穂子さんにレシピをご提供いただきました。

アジはほぼ1年を通して手に入りますが、今の時期が一番おいしいと言われています。またアジに含まれているDHAはコレステロールを低下させ、EPAは生活習慣病予防に効果的とされています。

### 魚のまち長崎応援女子会

市民や観光客に「長崎のおいしい魚」を知ってほしい!と言う思いからつくられた会です。生産・料理・栄養・広報・観光などの分野から女性15人が集まり、PR活動などを行っています。

～グルメ本『Nagasaki 魚のおもてなし』～

女子会が厳選した「本当においしい魚料理の店」を本にしました。メンバーの思いがぎゅーっと詰まったグルメ本は、市内書店・ホテル・お土産店などで150円で購入できます♪



### ●●●●● 材料(4人分) ●●●●●

- ◎アジ…200～250g
- ◎水…1ℓ
- ◎合わせ味噌…大さじ2～3
- ◎刻みネギ…2本分
- (A) 卵…1/2個      塩…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2      しょうが汁…小さじ1

【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、長崎のおいしい情報を発信!

## ちよこつと外国語講座

今回は、「ロープウェイ乗り場へバスで行くには、3番または4番に乗ってください」という言葉です。

### 英語

プリーズ テイク バス ナンバーズ スリー  
Please take bus numbers 3  
オアフォートゥーゲットトゥー ザ ロープウェー  
or 4 to get to the Ropeway.

### 中国語

ヤオツォ ランチェ チンチエンツォ サンホウ  
要坐缆车, 请乘坐3号  
フォ スホウ クンジョウチェ  
或4号公交车。

### 韓国語

ロプウェイ 승차장에 가시려면 3번  
로프웨이 승차장에 가시려면 3번  
또는 4번 버스를 타십시오.



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

### ① 入港スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
サン・プリンセス	6/20(金) 7:00～18:00	松が枝	77,441	バミューダ
ダイヤモンド・プリンセス	7/ 6(日) 7:00～16:00	松が枝	115,875	イギリス
ダイヤモンド・プリンセス	7/15(火) 7:00～17:00	松が枝	115,875	イギリス

### 旅立ちの汽笛に向かって手を振ろう!

出港する時は、プラスバンドの演奏などで、長崎の最後の思い出をプレゼントするイベントを開催しています。ぜひ、あなたも一緒に手を振ってお見送りをしませんか。



日時などは変更になる場合があります。事前に観光推進課へお尋ねになるか、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。

【問い合わせ】◎観光推進課 ☎829-1314 市ホームページ「クルーズ客船入港情報」で検索!

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集