

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



アスパラガスサラダ



【1人分 218kcal】

直売所「きんかい味彩市」から、3月～4月が旬の春アスパラガスを使ったレシピの紹介です。きんかい味彩市では年間を通じて、新鮮な野菜、おいしい果物など地元の農産物、水産物、加工品を販売しています。

「長崎帆船まつり」の期間中に長崎水辺の森公園で開催される「新鮮市」(4/25(土)・26(日))にも出店! 旬の農水産物や惣菜などを販売します。お楽しみに。

..... 材料(4人分)

- ◎アスパラガス…10本
- ◎小エビ(生)…15～20尾
- ◎セロリ…1/2本
- ◎クリームチーズ…大さじ2
- ◎マヨネーズ…大さじ5
- ◎レモン汁…1/2個分
- ◎塩(塩ゆで用)…適量

◎作り方

- 1 アスパラガスは根元が柔らかくなるくらいまで塩ゆでし、冷水で冷やす。
- 2 小エビは1～2分間、塩ゆでし、頭と殻をとっておく。
- 3 セロリはみじん切りにする。
- 4 ボウルにクリームチーズを柔らかく伸ばし、マヨネーズを少しずつ加えながら、2・3・レモン汁を入れて混ぜる。
- 5 1を皿に盛りつけ、上から4をかければできあがり!

【オススメ!!】

小エビのクリームチーズソースはアスパラガス以外にもいろいろなお野菜に合う万能ソース♪ クリームチーズとレモンの爽やかな酸味がポイントです。手軽にできるので、急に「もう一品!」というときのサラダ作りにも活躍しそうですね。

春をお届け! アスパラガス

体内の老廃物を処理して、新陳代謝に効果があるといわれている“アスパラギン酸”が豊富に含まれています。2月～4月に収穫される“春アスパラガス”、6月～10月

に収穫される“夏アスパラガス”と、年2回の旬があり、市内では琴海地区・手熊地区・東長崎地区などで生産が盛ん。春アスパラガスは、香り、糖度が高く柔らかいので、おいしいと評判です!



《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中!

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・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「色とりどりの鯉のぼりがとてもきれいです」という言葉です。

英語

ザ カラフル カーブ ストリーマーズ
The colorful carp streamers
アー ベリー ビューティフル
are very beautiful.

中国語

クワジュン ソチャイダ リウイチ ヘンピョウリヤン
各种 色彩的 鲤鱼旗 很漂亮。

韓国語

ヒョンヒョンセクセグィ コイノボ리가
형형색색의 코이노보리가
쵸ン말 알ム답스므니다
정말 아름답습니다.



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

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
ロストラル	4/ 11(土) 8:00～19:00	松が枝	10,944	フランス
ヘナ	4/ 12(日) 10:00～21:00	松が枝	47,678	マルタ
セレブリティ・ミレニウム	4/ 16(木) 7:00～17:00	松が枝	90,963	マルタ
ロストラル	4/ 17(金) 8:00～19:00	松が枝	10,944	フランス
インシグニア	4/ 19(日) 8:00～18:00	松が枝	30,277	マニラ
フォーレンダム	4/ 25(土) 8:00～18:00	松が枝	61,214	オランダ
カレドニアン・スカイ	4/ 26(日) 8:00～17:00	松が枝	4,200	バハマ
ロストラル	4/ 27(月) 8:00～19:00	松が枝	10,944	フランス
コスタ・セレーナ	5/ 1(金) 8:00～19:00	松が枝	114,147	イタリア
サファイア・プリンセス	5/ 2(土) 7:00～18:00	松が枝	115,875	イギリス
ダイヤモンド・プリンセス	5/ 5(祝) 10:00～17:30	松が枝	115,875	イギリス
サファイア・プリンセス	5/ 10(日) 7:00～18:00	松が枝	115,875	イギリス
ロストラル	5/ 10(日) 8:00～19:00	出島	10,944	フランス

《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!