

made in ながさきを 食べよう!!

お料理レシピ



9月が旬の魚「カマス」を使った「カマスとイカのたこ焼き風」



【1個あたり 80kcal】

今回のレシピは、「ながさき味わいの匠」である「野母婦人会」の大岡征子さんに提供いただきました。

同会は、代々、受け継がれてきた郷土料理がすたれないよう、地元農水産物を活用した料理の開発、伝承及び普及活動に努めておられます。

●●●● 材料(20個分) ●●●●

- ◎カマスのすり身、イカげそ…いずれも250g
- 【A】 小ねぎ、キャベツ(みじん切り)、パン粉
…いずれも大さじ2
- 紅しょうが(みじん切り)、砂糖、酒、しょうゆ
みそ、片栗粉 …いずれも大さじ1
- 卵 …1個

◎作り方

- 1 カマスは3枚におろし、フードプロセッサーでかき混ぜる。
※フードプロセッサーがなければ、包丁で叩いておく。
- 2 1のフードプロセッサーにイカげそを入れて、更にかき混ぜる。
※イカの食感が残るよう、かき混ぜ過ぎないようにする。
- 3 2にAを全て入れ、混ぜる。
- 4 一口大に丸めて、中温の油できつね色になるまで揚げて出来上がり!

【オススメ!!】大根おろしとポン酢で食べるとさっぱりといただけますよ!お子さんにはオーロラソースや、たこ焼きソースとマヨネーズもおすすめ♪おかずの一品に、お弁当にも最適!

漁獲高全国2位、魚種の多さ全国1位と 言われている「魚の美味しいまち長崎」

旬の魚に関する情報や四季の美味しい魚提供店舗の情報、旬の魚レシピなど、「長崎の魚」に関する情報は、「魚の美味しいまち長崎ホームページ」をチェック!

魚の美味しいまち長崎

- ♡長崎市で、秋の魚を味わうならこの7種♡
- イトヨリ ●カツオ類 ●カマス ●サバ
 - ミズイカ ●モチウオ ●レンコダイ

〈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!

ちよこつと外国語講座

外国人観光客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、「食べられないものはありますか?」という言葉です。

英語
Is there anything you can't eat?

中国語
有什么不能吃的东西吗?

韓国語
有什么不能吃?
있으십니까?

入港スケジュール



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
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	9/ 9(水) 7:00~17:00	松が枝	137,276	バハマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	9/11(金) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
クワンタム・オブ・ザ・シーズ	9/12(土) 8:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
ヘナ	9/13(日) 8:00~14:00	松が枝	47,678	マルタ
サファリア・プリンセス	9/14(月) 9:00~22:00	松が枝	115,875	イギリス
コスタ・セレーナ	9/15(火) 8:00~18:00	松が枝	114,147	イタリア
マリナー・オブ・ザ・シーズ	9/16(水) 7:30~15:00	松が枝	138,279	バハマ
シルバー・ディスカバラー	9/16(水) 10:00~21:00	出島	5,218	バハマ
ヘナ	9/19(土) 8:00~14:00	松が枝	47,678	マルタ
サファリア・プリンセス	9/20(日) 7:00~23:00	松が枝	115,875	イギリス
マリナー・オブ・ザ・シーズ	9/21(祝) 6:00~15:00	松が枝	138,279	バハマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	9/22(休) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
コスタ・セレーナ	9/23(祝) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
サファリア・プリンセス	9/24(木) 9:00~19:00	松が枝	115,875	イギリス
ヘナ	9/25(金) 8:00~14:00	松が枝	47,678	マルタ
クワンタム・オブ・ザ・シーズ	9/26(土) 8:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
マリナー・オブ・ザ・シーズ	9/29(火) 13:00~21:00	松が枝	138,279	バハマ

〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314 市ホームページ「クルーズながさき」で検索! ※日時は変更になる場合があります。