

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



いちじくのマフィン



【1個 201kcal】

◎作り方

【下準備】

- 電気オーブンを180℃に余熱しておく(ガスの場合は170℃)。
- 卵は常温に戻しておく。
- いちじくは皮をむき、1つは軽くつぶしてピューレ状にし、もう1つは輪切りにしておく。
- Aを合わせてふるっておく。

- 1 ボウルに卵を割り入れてホイッパーでほぐした後、きび砂糖を入れてよくすり混ぜる。
- 2 なたね油と、ピューレ状にしたいちじくを入れ、さらによく混ぜる。
- 3 2)にAのうち半分、豆乳、Aの残りの順に入れて混ぜる。
最後のひと混ぜは、ヘラに持ち替えてさっくりと。

“ながさき味わいの匠”である「おやつのもみじ屋(興善町)」の宮本亜希さんが、10月が旬の「いちじく」を使ったレシピを紹介します!

地元産の旬の農産物を使い、小さなお子さまでも安心して食べられるようにやさしいお菓子作りを心がけている「もみじ屋」。「いちじくのマフィン」をはじめ、宮本さんが作る絶品スイーツは、「もみじ屋」で購入できます。

「いちじく」って?

- はるか昔にアラビア半島で誕生したいちじく。
- 日本へは江戸時代、中国から長崎に運ばれたと言われている、長崎ゆかりの果物です。
- 水溶性の食物繊維「ペクチン」が豊富で、便秘解消に効果的なんだとか。カルシウムや鉄分などのミネラル分や、高血圧の予防に効果があると言われるカリウムも含まれています。

●●●●● 材料(6個分) ●●●●●

- ◎いちじく…2個 ◎卵…1個 ◎きび砂糖…60g
- ◎なたね油…30g ◎豆乳…5g
- A 小麦粉…150g ベーキングパウダー…6g

- 4 3)を型に入れ、輪切りにしたいいちじくをトッピングし、180℃の電気オーブンで25分焼いて完成!
※ガスの場合は、170℃で20分焼く。

<ポイント>

- 粉類を入れてからは、混ぜすぎないように。
- このレシピは甘さ控えめです。お好みで調整を。
- 1つのボウルで混ぜて、焼くだけ!
旬のスイーツに、手軽に挑戦できます!!

〈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、長崎の美味しい情報を発信!

ちょこつと外国語講座

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합니다。今回は、「ボタンを押して信号が青になるまでお待ちください」という言葉です。

英語 プリーズ プッシュ ディス ボタン
Please push this button
アンド ウェイト フォー ザ ライト
and wait for the light
トゥー ターン グリーン
to turn green.

中国語 チンアンシャ アンジェン、
请按下载按钮，
ダンシンホウダン ピンウェイリユイダン
等信号灯变为绿灯。

韓国語 ポッナル ムルン フ シノガ パランブル
버튼을 누른 후 신호가 파란불로
바뀔 때까지 기다려 주십시오.
박필테카지 키타리오 츠슈ప్ప안오
바뀔 때까지 기다려 주십시오.



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
セレブリティ・ミレニアム	10/5(月) 7:00~12:30	松が枝	90,963	マルタ
ヘナ	10/6(火) 9:00~20:00	松が枝	47,678	マルタ
ぱしふいっくびいなす	10/6(火) 19:00 ~10/7(水) 22:00	出島	26,594	日本
セレブリティ・ミレニアム	10/8(木) 7:00~18:00	松が枝	90,963	マルタ
ヘナ	10/14(水) 11:00~21:00	松が枝	47,678	マルタ
コスタ・セレーナ	10/17(土) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
ル・ソレアル	10/20(火) 8:00~14:00	松が枝	10,944	フランス
コスタ・セレーナ	10/21(水) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
サファイア・プリンセス	10/24(土) 7:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
スカイシー・ゴールデン・エラ	10/28(水) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
セレブリティ・ミレニアム	10/30(金) 10:00~20:00	松が枝	90,963	マルタ

- 日時などは変更になる場合があります。
- クルーズ客船の寄港中は、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 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!