

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



くじらの炊き込みご飯



【一人あたり 310kcal】

◎作り方

【下準備】

塩くじらの塩抜き方法

- ①3回ほど水をかえながら、素早く洗い、水気を切ります。
- ②約60℃のお湯に①のくじらを入れて軽く洗い、ザルにとります。

- 1 米は素早く洗ってザルにあげます。
- 2 ごぼうはささがきに、にんじんは千切りにします。
- 3 下準備したくじらを1センチ幅に切ります。
- 4 炊飯器に、1 2 3、しょうゆ、みりん、酒を入れ、最後に水を炊飯器の2合の目盛りまで加え、炊飯します。

長崎は県民一人あたりのくじらの消費量が全国1位といわれており、昔からおせちやお雑煮などでくじら肉を食べ、くじら工芸が発達するなど、くじらと密接な関係があります。祭りの演し物である万屋町の「鯨の潮吹き」や小ヶ倉町の「くじら舟」などからも、くじらが古くから地域に根付いていることがわかります。

今回のレシピは、魚のまち長崎応援女子会の川島明子さんに教えていただきました。くじらはお米との相性も抜群。食欲の秋にぴったりなメニューをお試しください♪

..... 材料(4人分)

- ◎塩くじら…40g ◎米…2合 ◎ごぼう…10cm
- ◎にんじん…5cm ◎しょうゆ…大さじ2
- ◎みりん…大さじ1 ◎酒…大さじ1

魚のまち長崎応援女子会

- 生産、料理、広報、観光などの分野で活躍する15人の女性が集まり、市民や観光客への「魚のまち長崎」のPRや魚食普及を図る活動をしています。
- 今月号32ページに掲載している「築町市場さるく」は同会が企画! ぜひご参加ください♪

ながさき今昔くじら料理フェア開催!!
11月1日～30日まで市内の飲食店38店舗で、くじら料理を味わうことができます。この機会に長崎の歴史と風土が育んだ食文化をご堪能ください。
ながさき今昔くじら料理フェア 検索

〈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、「(飲み物などが)熱くなっていますので、お気を付けください」という言葉です。

英語
プリーズ テイク ケア
Please take care,
アズ イッツ ホット
as it's hot.

中国語
ハンタン チンチウイ
很烫, 请注意。

韓国語
メウ トゴップスムニダ. 초심해소
매우 뜨겁습니다. 조심해서
드세요.



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
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	11/ 3(祝) 11:00~20:00	松が枝	168,666	バハマ
コスタ・セレーナ	11/ 6(金) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
サファイア・プリンセス	11/12(木) 7:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
コスタ・セレーナ	11/14(土) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
ヘナ	11/15(日) 9:00~19:00	松が枝	47,678	マルタ
コスタ・セレーナ	11/18(水) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
ヘナ	11/20(金) 9:00~19:00	松が枝	47,678	マルタ
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	11/23(祝) 8:00~18:00	松が枝	168,666	バハマ
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/24(火) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
ヘナ	11/25(水) 8:00~18:00	松が枝	47,678	マルタ
コスタ・セレーナ	11/26(木) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
ヘナ	11/30(月) 9:00~19:00	松が枝	47,678	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!