

made in  
ながさを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



## 里イモと白菜の白あえ



【1人分 149kcal】

### ◎作り方

- 1 里イモは皮をむき、適当な大きさに切って、火が通るまでゆでたら、しっかりと水気を切ってつぶす。
- 2 白菜、ホウレン草をそれぞれゆで、さらしなどでしっかりと水気を絞って、ざく切りにする。
- 3 いちょう切りにしたニンジン、食べやすい長さに切った糸こんにゃくと一緒にゆで、しばらくしてから木綿豆腐(切らなくてよい)も入れ、ニンジンに火が通るまでゆでたら取り出して、さらしなどで水気を絞る。
- 4 すり鉢にAを入れてすり、1～3の食材を混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。

今月は、「JA長崎せいひ女性部」のみなさんにご提供いただいたレシピです!

JA長崎せいひ女性部は、市内14カ所にある支店で活躍されているグループ。

農産物の地産地消を推進し、地元食材を使った伝統料理を次世代に引き継ごうと、料理講習会の開催や、農産加工品の製造、イベントでの料理のふるまいなどを行っています。

### ●●●● 材料(4人分) ●●●●

- ◎里イモ…250g
- ◎ニンジン…大1/4本
- ◎白菜…中1/4本
- ◎糸こんにゃく…150g
- ◎ホウレン草…小5株
- ◎木綿豆腐…1/2丁
- A みそ…25g、砂糖…12.5g、すりごま…25g

### 白菜

最もおいしい季節は、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて。丁度鍋がおいしくなる季節の11月頃から2月頃です。ぎゅっと結球し、甘みを蓄えるのでとってもおいしくなります。

日本で完全結球白菜の第一号は、長崎の伝統野菜「辻田白菜」と言われています。葉肉が厚く、しっかりした肉質なのが特徴。今回のレシピも「辻田白菜」で作ってみると、長崎らしさがぐっと増していいですよ!



辻田白菜

〈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

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・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「忘れ物はありませんか?」という言葉です。外国人観光客も地元の人との出会いを楽しみにしています。勇気を出して声を掛けてみてください。

### 英語

Have you forgotten anything?

### 中国語

有没有遗忘的东西?

### 韓国語

잊으신 물건은 없으십니까?



## 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
スカイシー・ゴールデン・エラ	12/ 3(木) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
コスタ・セレーナ	12/ 4(金) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
スカイシー・ゴールデン・エラ	12/13(日) 8:00~17:00	松が枝	72,458	マルタ
コスタ・セレーナ	12/16(水) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア
コスタ・セレーナ	12/28(月) 9:00~19:00	松が枝	114,147	イタリア

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。

### Nagasaki welcomes you!

今年も多くのクルーズ客船が寄港しました。あなたの思い出に残る客船はありましたか?

新しい年も、多くの客船や旅人たちをプラスバンドの演奏や龍踊などで、長崎らしく出迎えるイベントを開催します。ぜひ、あなたもお出迎えに出掛けてみませんか!



〈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!