

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



## 稲佐山観光ホテル流 長崎そっぷ



【1人分265kcal】

長崎の魚のいろんなおいしさを知ってほしいとの思いから生まれた、ご当地グルメのひとつ、「長崎そっぷ」。  
今回は家庭で楽しめるレシピを、稲佐山観光ホテルの料理長である瀧本定男さんに教えてもらいました!

### ..... 材料(1人前) .....

- ◎長崎産鯛のあら...1切れ
  - ◎大根...1/5本
  - ◎大ネギ(白ネギ)...20g
  - ◎にんじん...小1本
  - ◎白菜...20g
  - ◎キャベツ...20g
  - ◎玉ネギ...20g
  - ◎だし昆布...5g
  - ◎菜の花(小松菜、ほうれん草でも可)...20g
  - (A)みりん、料理酒、薄口しょう油...各18cc
- ※鯛以外のお魚でも代用できます。

### ◎作り方 .....

- 1 鯛のあらの血合いやうろこをきれいに取る。オーブンまたは魚焼きグリルできつね色に焼く。
- 2 大根は皮をむき、米のとぎ汁で柔らかく煮る。竹串などを刺してスーッと入ったら水にさらす。
- 3 大ネギは半分を5cmほどの長さの白髪ねぎにし5分程度水にさらし、水気を切っておく。
- 4 大ネギの残り半分とにんじん、白菜、キャベツ、玉ネギは1cm角のさいの目切りにする。
- 5 鍋に220ccの水とだし昆布を入れ、1 2 4と(A)を入れ一緒に煮込む。

- 6 菜の花を食べやすい大きさに切り、5の鍋に加えさつとゆで、野菜に火を通す。
- 7 器の中央に大根、鯛のあら、野菜を順番に重ね、煮汁を回しかけ、白髪ねぎを盛る。
- 8 鍋に残った煮汁に、お好みでお湯やだし汁を加えて味を調えスープにし、別の深皿にそそぎ、出来上がり。

【長崎そっぷの食べ方!】別々に素材のおいしさを味わった後は、具材をご飯にのせ、スープをかけて食べるのが醍醐味です。薬味として、煎りカラスミ、ゴマ、大葉、海苔などお好みで加えてもおいしいですよ!

【問い合わせ】◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやフェイスブックで、長崎のおいしい情報を発信中!



港まち・長崎を訪れる  
クルーズ客船に会いに行こう。

### 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。  
簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語でご紹介。今回は、「目的地はどこですか?」という言葉です。

#### 英語

ワット イズ ユア デスティネーション  
What is your destination?

#### 中国語

ニンダム デイテイ スナリ  
您的目的地是哪里?

#### 韓国語

モクチョク チ ヌン オ デシム ニ カ  
목적지는 어디십니까?

### ① 寄港予定スケジュール

※日時などは変更になる場合があります。  
※最新情報などはお尋ねください。

| 船名             | 寄港予定日時              | 場所  | トン数     |
|----------------|---------------------|-----|---------|
| コスタ・アトランチカ     | 3/ 3(金) 9:00~19:00  | 松が枝 | 85,861  |
| コスタ・セレーナ       | 3/ 4(土) 7:00~16:00  | 松が枝 | 114,147 |
| ファンタム・オブ・ザ・シーズ | 3/ 6(月) 8:00~19:00  | 松が枝 | 168,666 |
| コスタ・フォーチュナ     | 3/ 8(水) 8:00~16:00  | 松が枝 | 102,669 |
| アルカディア         | 3/ 9(木) 7:00~19:00  | 松が枝 | 83,781  |
| スカイシー・ゴールデン・エラ | 3/10(金) 9:30~18:00  | 松が枝 | 72,458  |
| フォーレングラム       | 3/11(土) 13:00~21:00 | 松が枝 | 61,214  |
| コスタ・フォーチュナ     | 3/13(月) 8:00~16:00  | 松が枝 | 102,669 |
| サファイア・プリンセス    | 3/14(火) 7:00~17:00  | 松が枝 | 115,875 |
| セレブリティ・ミレニアム   | 3/15(水) 10:00~18:00 | 松が枝 | 90,963  |
| サファイア・プリンセス    | 3/18(土) 9:00~17:00  | 松が枝 | 115,875 |
| セブンシーズ・ボイジャー   | 3/18(土) 13:00~23:00 | 出島  | 42,363  |
| コスタ・セレーナ       | 3/21(火) 10:00~19:00 | 松が枝 | 114,147 |
| サファイア・プリンセス    | 3/22(水) 9:00~19:00  | 松が枝 | 115,875 |
| ファンタム・オブ・ザ・シーズ | 3/24(金) 7:00~19:00  | 松が枝 | 168,666 |
| クイーン・メリー2      | 3/25(土) 7:30~19:00  | 松が枝 | 148,528 |
| オイローパ          | 3/26(日) 7:00~19:00  | 松が枝 | 28,890  |
| コスタ・アトランチカ     | 3/27(月) 7:00~16:00  | 松が枝 | 85,861  |
| クリスタル・シンフォニー   | 3/28(火) 6:00~18:00  | 松が枝 | 51,044  |
| 飛鳥II           | 3/29(水) 13:00~23:59 | 出島  | 50,142  |
| コスタ・アトランチカ     | 3/31(金) 7:00~16:00  | 松が枝 | 85,861  |

【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!