家族で話そう、一緒に食べよう
毎月 19 日は『食卓の日』

お料理レシピ

made in ながさきを食べよう!!

カキと冷やごはんで作る簡単パエリア

旬のカキはうま味たっぷり

【1人分 721kcal】

冬が旬のカキは橘湾や大村湾でとれる長崎産がオススメ！
今回はカキを使ったレシピをハウステンボスの鹿山勝彦料理長に提供していただきました。

材料(2人前)

◎殻付きカキ…7～8個
◎殻付きアサリ…100g
◎鶏もも肉【ぶつ切り】…100g
◎玉ねぎ【みじん切り】…1/2個
◎パプリカ【細切り】…1/2個
◎レモン【くし切り】…1/8個
◎冷やごはん…2食(360g)
◎めんつゆ…大さじ1
◎顆粒コンソメ…小さじ1
◎塩・こしょう…適量
◎殻付きエビ…6尾
◎白身魚…100g
◎ニンニク【みじん切り】…1かけ
◎トマト【角切り】…1個
◎冷凍グリンピース…20g
◎イタリアンパセリ…適量
◎白ワイン…大さじ1
◎オリーブオイル…大さじ2
◎水…250cc

下準備
カキをお皿に入れてラップをし、レンジで殻が少しあくまで1分ほど温め、殻から身を外しておく。カキ汁は取っておく。

◎作り方

1. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて温め、中火で玉ねぎがしんなりするまで炒めた後、鶏もも肉を加えてさらに炒める。
2. 1 に殻付きアサリとトマトを加えてつぶしながら炒め、白ワインと顆粒コンソメを加える。
3. 2 に水とめんつゆ、カキ汁を入れて沸とうしたら、冷やごはんを入れてほぐし、塩・こしょうで味を調える。
4. ほぐしたごはんの上に、カキと殻付きエビ、白身魚、パプリカ、グリンピースを乗せて蓋(ふた)をし、火がとおるまで中火で5分ほど蒸す。
5. 蓋を取り、強火にして余分な水分を飛ばし、チリチリ音がしたら火を止め、仕上げにレモン、イタリアンパセリを添えればできあがり！

〈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！

港(さ)まち・長崎を訪(て)れるクルーズ客船に会いに行(き)こう。

汽笛(てき)が鳴(な)る方(ほう)へ

ちょこっと外国語講座

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・韓国語で紹介します！

今回は、**「原爆資料館へは路面電車で行く方法が便利です。」**という言葉です。

英語 テーキング ザ トラム トゥ ザ アトミック ボム ミュージアム イズ コンビニエント
Taking the tram to the Atomic Bomb Museum is convenient.

中国語 チュイウェンバウズリョウグァン ツォディェンツォビジャオファンビェン
去原爆资料馆，坐电车比较方便。

韓国語 ウォンポク チャリョグァヌン ノミョンジョンチョルロ ガヌン ピョニ ピョルリハムニダ
원폭 자료관은 노면전철로 가는 편이 편리합니다.

音声で聞くことができます！

⚓ 寄港予定スケジュール(12月)

※日時など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。
※岸壁の「松」…松が枝国際観光船ふ頭

船　名	寄港予定日時	岸壁	トン数
チャイニーズ・タイシャン	2日(日)10:00～20:00	松	24,427
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	3日(月) 7:00～15:00	松	168,666
コスタ・セレーナ	4日(火) 8:00～20:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	9日(日) 8:00～18:00	松	114,261
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	12日(水) 8:00～19:00	松	168,666

船　名	寄港予定日時	岸壁	トン数
コスタ・ネオロマンチカ	13日(木) 8:00～18:00	松	56,769
コスタ・ネオロマンチカ	23日(祝) 9:00～19:00	松	56,769
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	26日(水) 8:00～19:00	松	168,666
ノルウェージャン・ジョイ	27日(木) 8:00～16:00	松	167,725
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	31日(月) 8:00～19:00	松	168,666

〈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！