

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

ひじきの白和え

春の食材を使って
アレンジ可能だよ



【1人分 241kcal】

「外海ツーリズム協議会」の一員である榎田さんに、春が旬のひじきを使ったレシピを教えてくださいました。
ひじきは島原や対馬などで養殖されていて、少量ですが市内では天然物が収穫されます。100g当たりのカルシウムは牛乳の約10倍、食物繊維も豊富な海藻です。

..... 材料(5人前)

- ◎乾燥ひじき...3g
- ◎豆腐...1丁半
- ◎にんじん...1/2本
- ◎ほうれん草...1束
- ◎ごま...大さじ2~3
- ◎味噌...100g
- ◎砂糖...80g

ワンポイントアドバイス

菜の花や薄味で煮た大豆やきのこを入れてもgood!

◎作り方

- 1 ひじきを水で戻し、ふきんで水分をとる。
- 2 豆腐を湯通しし、ふきんで絞って水分をとる。
- 3 千切りしたにんじんを湯がき、ふきんで水分をとる。
- 4 ほうれん草を湯がいて水につけ、3cmくらいの大きさに切って、ふきんで水分をとる。
- 5 すり鉢でごまをすり、味噌、砂糖を入れてさらにすりこむ。
- 6 5の中に豆腐を入れてほぐし、ひじきとにんじん、ほうれん草を入れて混ぜればできあがり!

榎山地区で4月から体験プログラムをスタート

魚料理や煮しめなどを作る「手作り料理体験(通年)」
「きまぐれBBQ体験(通年)」
「すりみ・かまぼこ作り体験(10月~3月)」の参加者を募集します!
申し込みは090-2584-4470(榎田氏)まで。

長崎市 グリーンツーリズム

〈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中!



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

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・韓国語で紹介します!

今回は、「**稲佐山のつつじが見頃です。**」という言葉です。

- 英語** ザ アゼリアス アット マウント イナサ アー イン フール ブルム ソ ナウ イズ ザ ベスト タイム トゥ シー ゼム
The azaleas at Mount Inasa are in full bloom, so now is the best time to see them.
- 中国語** タオズオサンツェンストのジュアンフラスエンカイダス ジェ
稻佐山正是杜鹃花盛开的时节。
- 韓国語** イナサヤマ サスイ チョルチュギ ハンチャンイムニダ
이나사야마 산의 철쭉이 한창입니다.



音声で聞くことができます!

📍 寄港予定スケジュール(4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、「出」…出島岸壁

船名	寄港予定日時	岸壁	トン数
スター・レジェンド	1日(月) 10:00~22:00	松	9,961
サン・プリンセス	4日(木) 7:00~18:00	松	77,441
コスタ・セレーナ	7日(日) 8:00~16:00	松	114,261
カレドニアン・スカイ	9日(火) 8:00~18:00	松	4,200
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	10日(水) 7:00~17:00	松	168,666
ウエステルダム	11日(木) 8:00~16:00	松	82,862
スター・レジェンド	11日(木) 10:00~19:00	出	9,961
コスタ・セレーナ	12日(金) 8:00~16:00	松	114,261
オーシャン・ドリーム	13日(土) 12:00~ 14日(日) 17:00	松	35,265
クイーン・エリザベス	17日(水) 7:00~17:00	松	90,901

船名	寄港予定日時	岸壁	トン数
ル・ソレアル	18日(木) 8:00~18:30	松	10,992
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	19日(金) 7:00~17:00	松	168,666
チャイニーズ・タイシャン	20日(土) 8:00~18:00	松	24,427
スター・レジェンド	21日(日) 10:00~18:00	松	9,961
飛鳥II	23日(火) 8:00~20:00	松	50,142
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	24日(水) 13:00~21:00	松	168,666
バイキング・オリオン	27日(土) 8:00~18:00	松	47,861
チャイニーズ・タイシャン	28日(日) 9:00~20:00	松	24,427
ル・ソレアル	28日(日) 9:00~19:00	出	10,992
オイローパ2	29日(祝) 8:00~19:00	松	42,830
ダイヤモンド・プリンセス	30日(休) 8:00~17:00	松	115,906

〈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!