

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## カエリのキャラメル



【1人分 310kcal】

### ◎作り方

- 1 カエリは2分、アーモンドスライス、クルミはそれぞれ電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 2 ドライクランベリーをほぐす。
- 3 深めのフライパンに砂糖、水、バターを入れ、強火で煮立てる。
- 4 焦げないように色が茶色になるまでかき混ぜ、煙が出たらすばやく火からおろし①②を加えて混ぜ、クッキングシートの上に広げて冷ます。
- 5 冷めたら食べやすい大きさに割る。

煮干しの生産量が多い長崎県!長崎では煮干しのことを「いりこ」と言います。いりこの原料はカタクチイワシですが、2.5~4cmのものを特に「カエリ」と言います。今回のレシピは、女性ならではの視点で地元の魚のPRや啓発活動などを行っている「魚のまち長崎応援女子会」の、川島明子さんにレシピをご提供いただきました。

### ●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎カエリ…30g
- ◎アーモンドスライス…20g
- ◎クルミ…20g
- ◎ドライクランベリー…20g
- ◎砂糖…大さじ3強(30g)
- ◎水…大さじ1
- ◎バター…大さじ1(14g)



### ワンポイントアドバイス

アーモンドスライス、クルミ、ドライクランベリーはフルーツグラノーラで代用できます(レンジでの加熱は不要)。



長崎市では、魚のまち長崎応援女子会と協力して「美味しい魚のレシピ」を作成しています。

料理初心者や忙しくて料理をする機会が少ない人でも短時間で簡単にできるレシピです。

長崎市 美味しい魚のレシピ 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、「長崎空港へはリムジンバスが出ています。」という言葉です。

英語

ゼア イズ ア リムジン バス ザット ゴーズ トゥ ナガサキ エアポート  
There is a limousine bus that goes to Nagasaki Airport.

中国語

チュイツァン チジツァン ヨウジツァン タ バ  
去长崎机场有机场大巴。

韓国語

ナガサキ ゴンハンウロ ガヌン リムジン ボスガ ダニゴ イッスムニダ  
나가사키 공항으로 가는 리무진 버스가 다니고 있습니다.



音声で聞くことができます!

### ④ 寄港予定スケジュール(5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	船名	寄港予定日時	岸壁	トン数
スター・レジェンド	1日(祝) 10:00~19:00	松	9,961	ル・ソレアル	14日(火) 8:00~19:00	松	10,992
クイーン・エリザベス	3日(祝) 6:30~17:30	松	90,901	スーパースター・アクエリアス	15日(水) 14:00~22:00	松	51,309
ル・ソレアル	4日(祝) 8:00~18:30	松	10,992	ル・ソレアル	20日(月) 8:00~18:30	松	10,992
シーボーン・ソジャーン	6日(休) 8:00~17:00	松	32,477	クリスタル・シンフォニー	21日(火) 7:00~21:00	松	51,044
エクスプローラ・ドリーム	8日(水) 15:00~23:00	松	75,338	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	22日(水) 7:00~18:00	松	168,666
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	10日(金) 7:00~18:00	松	168,666	マジェスティック・プリンセス	26日(日) 7:00~17:00	松	144,216
マジェスティック・プリンセス	13日(月) 7:00~17:00	松	144,216	エクスプローラ・ドリーム	29日(水) 15:00~23:00	松	75,338

〈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!