

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

絶品「出島ばらいろ」の カツレツカレー



【1人分 761kcal】

◎作り方

- みじん切りにした玉ねぎを、きつね色になるまで弱火で焦がさないようにゆっくり炒める。
- 牛挽肉を炒め、Aを加える。
- 水とチキンブイオンを加え、沸騰させたあと、Bを加え再沸騰させる。
- みじん切りにしたトマトを加え、沸騰したら塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 塩・こしょう・小麦粉・溶き卵・Cの順に出島ばらいろモモ肉につけて170～180℃の油で揚げたら、盛り付けて完成!

三重・茂木地区の8戸の農家だけで生産される「長崎和牛・出島ばらいろ」。霜降りと赤肉のバランスの良さが特徴です。今回はホテルニュータングのシェフ池田康二さんに出島ばらいろを使った本格カレーのレシピを教えていただきました。

●●●●● 材料(4人前) ●●●●●

- ◎玉ねぎ(中2個)…500g ◎牛挽肉…360g
- ◎水…310ml ◎チキンブイオン…10g
- ◎トマト…1/4個 ◎片栗粉…30g
- ◎出島ばらいろモモ肉…240g(60g×4)
- ◎小麦粉…適量 ◎卵…1個 ◎塩・こしょう…少々
- ◎A…ガラムマサラ2.4g・コリアンダー4.6g・クミン2.4g・ターメリック2.4g・パプリカ粉末1.2g
- ◎B…チャツネ28ml・マギーブイオン1個・ココナツミルク38ml・塩3g・濃口醤油16ml・砂糖13g
- ◎C…パン粉…100g・パルメザンチーズ…20g・香草(パセリ・フェネル・タイム)…各大さじ1

※AとCは先にそれぞれよく混ぜ合わせておく

長崎和牛・出島ばらいろフェア

8月5日～15日、S東美・Sマート全店で実施。出島ばらいろを特別価格で販売。5日は、S東美本店・Sマート(新大工店・新漁港店)で試食イベントを開催します!

〈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!



音声でも聞けます

今回は、「長崎のお盆は、お墓で花火をします。」という言葉です。

英語

デュアリング ザ ボン フェスティバル イン ナガサキ ウィ プレイ
During the Bon Festival in Nagasaki, we play
ウィズ ファイヤーワークス イン フロント オブ グレーブス
with fireworks in front of graves.

中国語

ツアチダ ウランブンジェ シジャムベイチェン ファンエンファ
长崎的 盂兰盆节 是在墓碑前 放烟花。

韓国語

ベクチュナル ナガサキエンヌン ムドメン ブルコンノリルル ハムニダ
백중날, 나가사키에서는 무덤에서 불꽃놀이를 합니다.

※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

📍 寄港予定スケジュール(8月)

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
チャイニーズ・タイشان	1日(木) 9:00～20:00	松	24,427	チャイニーズ・タイشان	19日(月) 9:00～20:00	松	24,427
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	2日(金) 9:30～16:30	松	168,666	ダイヤモンド・プリンセス	20日(火) 8:00～17:00	松	115,906
ポイジャー・オブ・ザ・シーズ	5日(月) 7:00～19:00	松	138,194	エクスプローラー・ドリーム	21日(水) 9:00～19:00	松	75,338
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	6日(火) 10:00～19:00	松	168,666	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	22日(木)10:00～19:00	松	168,666
マジスティック・プリンセス	8日(木) 8:00～21:00	松	144,216	コスタ・ベネチア	23日(金) 8:00～20:00	松	135,225
オーシャン・ドリーム	9日(金) 10:00～20:00	松	35,265	コスタ・セレーナ	25日(日) 7:00～15:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	10日(土) 8:00～16:00	松	114,261	スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	26日(月) 7:00～18:00	松	169,379
エクスプローラー・ドリーム	11日(祝) 8:00～17:00	松	75,338	コスタ・セレーナ	29日(木)15:00～22:00	松	114,261
スーパースター・アクエリアス	14日(水) 11:00～21:00	松	51,309	スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	30日(金) 7:00～20:00	松	169,379
マジスティック・プリンセス	16日(金) 8:00～21:00	松	144,216	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	31日(土)10:00～19:00	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!