

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

カマスのアヒージョ



【1人分 537kcal】

◎作り方

- 鍋に、ぶつ切りにしたカマス、乱切りにした赤パプリカ、黄パプリカ、白ネギ、一口大にした、しめじを入れる。
- 具材が全て浸かるように、オリーブオイルを入れる。
- おろしニンニク、塩を入れ、弱火で10分火にかける。
- 具材全体に火が通ったら、パセリを振りかけて完成!

カマスは9月～11月が、脂がのって美味しい季節。サマより一足早く秋の訪れを教えてください。
今回は、伊王島にある民宿「唐船江」の店主、小峰雅司さんに、カマスを使った簡単レシピを教えてくださいました。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎カマス…100g
- ◎赤パプリカ…30g
- ◎黄パプリカ…30g
- ◎白ネギ…30g
- ◎しめじ…30g
- ◎オリーブオイル…120ml
- ◎おろしニンニク…少々
- ◎塩…少々
- ◎パセリ…少々



ワンポイントアドバイス

アヒージョはさまざまな食材と相性抜群！旬の野菜をいろいろ使ってみましょう!



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。
短時間で簡単にできるレシピなので、ぜひご覧になってください。

〈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!



汽笛が鳴る方へ

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・韓国語で紹介します!



音声でも聞けます

今回は、「長崎でキャンプをするラグビースコットランド代表と一緒に応援しましょう。」という言葉です。

英語

レッツ チア フォ ザ スコティッシュ ラグビー チーム ホルディング エイ キャンプ
Let's cheer for the Scottish Rugby Team holding a camp
in Nagasaki.

中国語

ランウォメンイーチャーウィ ライチャンチージーセン ダ ス ガ ランガンランチューダイ ジャユーバ
让我们一起为来长崎集训的苏格兰橄榄球队加油吧。

韓国語

ナ ガ サ キ エ ソ チョンジフルリヨヌル ハヌン スコットランドゥ ログビ クッカ デービョティムル
나가사키에서 전지훈련을 하는 스코틀랜드 럭비 국가 대표팀을
함께 응원합니다.

① 寄港予定スケジュール(9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
マースダム	1日(日) 8:00~23:00	松	55,575	コスタ・セレーナ	12日(木) 8:00~18:00	松	114,261
スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	3日(火) 7:00~15:30	松	169,379	バイキング・オリオン	15日(日) 8:00~18:00	松	47,861
チャイニーズ・タイシャン	5日(木) 9:00~19:00	松	24,427	コスタ・セレーナ	20日(金) 8:00~20:00	松	114,261
エクスプローラー・ドリーム	6日(金) 10:00~20:00	松	75,338	ダイヤモンド・プリンセス	21日(土) 8:00~17:00	松	115,906
コスタ・セレーナ	8日(日) 15:00~22:00	松	114,261	スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	24日(火) 7:00~15:30	松	169,379
MSCスプレndeイダ	9日(月) 8:00~19:00	松	137,936	コスタ・ベネチア	25日(水) 8:00~20:00	松	135,225
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	10日(火) 10:00~19:00	松	168,666	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	28日(土) 7:00~16:00	松	168,666
アザマラ・クエスト	11日(水) 13:30~19:00	松	30,277	スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	29日(日) 7:00~18:00	松	169,379

〈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!