

made in ながさきを 食べよう!!

お料理 レシピ

小松菜とゴボウと 湯かけくじらの味噌汁



【1人分 200kcal】

◎作り方

- 1 ゴボウをさがきにして水にさらす。
- 2 だし汁を入れて沸騰した鍋に、湯かけくじらを入れ2分ほど煮る。
- 3 2に1のゴボウを入れ、ざく切りにした小松菜を入れて軽く煮る。
- 4 火を止め、味噌を溶かし入れ、味を整えたら完成!

長崎は、鯨の食文化が昔から根付いていて、現在も、県民一人あたりの鯨肉消費量が日本一とも言われています。低カロリーで栄養価も高いことで知られてる鯨。今回は、「魚のまち長崎応援女子会」のメンバーでもある、日野商店の日野寛子さんから、レシピを紹介していただきました。

- 材料(3人前)
- ◎だし汁...600cc
 - ◎湯かけくじら...100g
 - ◎小松菜...1束
 - ◎味噌...大さじ2と1/2
 - ◎ゴボウ...1/2本

ながさき今昔くじら料理フェア

11月1日～30日に、料理フェアを実施します。お刺身や竜田揚げなどおなじみのものから、お店の趣向を凝らしたもので、さまざまなくじら料理が楽しめます。右の「くじらあります」ののれんが目印です。

長崎のくじらの美味しいお店

(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!

今回は、「肌寒くなりましたね。」という言葉です。

- 英語 It's gotten chilly!
- 中国語 天气变冷啦。
- 韓国語 쌀쌀해졌네요.



音声で聞くことができます!

📍 寄港予定スケジュール(11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

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
ダイヤモンド・プリンセス	2日(土) 8:00~17:00	松	115,906	コスタ・ベネチア	11日(月) 7:00~18:00	松	135,225
コスタ・ベネチア	3日(祝) 8:00~18:00	松	135,225	コスタ・セレーナ	13日(水) 14:00~22:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	4日(休) 8:00~16:00	松	114,261	MSCスプレンドィダ	14日(木) 12:00~20:00	松	137,936
MSCスプレンドィダ	5日(火) 8:00~16:00	松	137,936	コスタ・ベネチア	15日(金) 7:00~18:00	松	135,225
コスタ・ネオロマンチカ	7日(木) 10:00~19:00	松	56,769	コスタ・セレーナ	18日(月) 8:00~17:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	8日(金) 15:00~22:00	松	114,261	MSCスプレンドィダ	19日(火) 10:00~17:00	松	137,936
バイキング・オリオン	9日(土) 9:00~18:00	出	47,861	ダイヤモンド・プリンセス	27日(水) 7:00~17:00	松	115,906
MSCスプレンドィダ	10日(日) 10:00~18:00	松	137,936	コスタ・セレーナ	30日(土) 8:00~18:00	松	114,261

(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!