

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ

長崎県産ぶりかまの

チャイナゴマソース

漁獲量
全国1位!



【1人分 875kcal】

◎作り方

- 1 ぶりかまに塩コショウで下味を付け、ぶなしめじの石づきを取り、ほぐしておく。
 - 2 人参、白ネギ、かぼちやを千切りにし、水にさらし水気を取る。
 - 3 1のぶりかまに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。揚がる間に、ぶなしめじも一緒に揚げる。
 - 4 ソースを皿にしき、2と3を盛りつけて完成!
- ワンポイントアドバイス…ぶりかまは、前日に下味を付けておくと、よりおいしく召し上がれます!

成長とともに名前が変わる出世魚としても有名なぶり。一般的に、5kg以上のものをそう呼びます。特に冬は、締まった身にたっぷり脂がのって絶品です!

今回は、長崎県庁のレストラン「シェ・デジマ」の料理長・堀切章郎さんにブリを使った中華のレシピをご紹介いただきました。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎ぶりかま…4切れ ◎ぶなしめじ…1/3株
- ◎人参…20g ◎白ネギ…20g ◎かぼちや…20g
- ◎塩コショウ…適量 ◎片栗粉…適量
- 〈ソース〉混ぜ合わせておく
- ◎ねりごま…40g ◎醤油…30g ◎砂糖…20g
- ◎おろしにんにく…4g ◎おろししょうが…4g
- ◎ごま油…4g ◎みじん切り玉ねぎ…30g



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。

魚のまち長崎 レシピ

〈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、長崎のおいしい情報を発信中!



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・韓国語で紹介しましょう!
音声でも聞けます



今回は、「冬は、温かいちゃんぽんや角煮まんがおすすめです。」という言葉です。

英語

You should eat nice, warm bowls of champon and kakuni buns during the winter.

中国語

冬天推荐吃热乎乎的什锦面和角煮馒头!

韓国語

겨울에는 따뜻한 찜뽕과 가쿠니만주를 추천합니다.

📍 寄港予定スケジュール(12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
コスタ・ベネチア	1日(日) 7:00~18:00	松	135,225
MSCスプレディダ	2日(月) 8:00~16:00	松	137,936
スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	3日(火) 7:00~18:00	松	169,379
コスタ・ベネチア	5日(木) 7:00~18:00	松	135,225
ピアノランド	9日(月) 8:00~18:00	松	69,840
スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	11日(水) 7:00~18:00	松	169,379

船名	寄港予定日時	岸壁	トン数
コスタ・セレーナ	12日(木) 8:00~18:00	松	114,261
ピアノランド	14日(土) 8:00~18:00	松	69,840
コスタ・セレーナ	16日(月) 8:00~18:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	20日(金) 8:00~18:00	松	114,261
MSCスプレディダ	25日(水) 8:00~19:00	松	137,936
MSCスプレディダ	29日(日) 8:00~19:00	松	137,936

〈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!