

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## 浦上そぼろ焼うどん



【1人分 628kcal】

さまざまな食材を入れて楽しむことができる「浦上そぼろ」。今回は、「浦上そぼろ保存会」の理事で、住吉にある「蛸焼道場」の店主・峯幸里さんに、長崎市ならではの食材「ウチワエビ」「たけのこ」「ゆうこう」「アスパラガス」を使う浦上そぼろのアレンジレシピをご紹介します。

### 材料(1人前)

- ◎豚バラ肉、たけのこ、ゴボウ、人参、こんにゃく…20g
- ◎もやし…50g ◎インゲン豆、アスパラガス…1本
- ◎ウチワエビ…1尾(塩焼きにする)
- ◎五島うどん…1束(芯が残るくらいの硬さに茹でる)
- ◎醤油、砂糖…大さじ2 ◎みりん、酒…大さじ1
- ◎唐辛子…お好みで
- ◎外海のゆうこう皮・果汁…少々

### ◎作り方

- 1 具材を食べやすい大きさに揃えて切る。
- 2 豚バラ、野菜、ゆうこうの皮の順に中火で3分程度炒める(もやしは最後に入れて食感を残す)。
- 3 茹でておいた五島うどんと炒めた具材を合わせ、調味料を回し入れる。
- 4 香ばしい香りがしたら、塩焼きにしたウチワエビのをせ、お好みでゆうこうの果汁、唐辛子をかけ完成!

### 「浦上そぼろ保存会」とは?

長崎の食文化がたっぷり詰まった「浦上そぼろ」の歴史背景や、レシピなどを後世に正しく伝えるために設立。当時は貴重だった、砂糖と醤油をたっぷり使って煮込んだ「浦上そぼろ」は、最高のおもてなし料理でした。伝統的な「浦上そぼろ」のレシピやキリシタンと外海とゆうこうの関係もHPからご覧いただけます。



ホームページ

〈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・韓国語で紹介します!



音声で聞くことができます!

今回は、「長崎でたくさんの素敵な思い出ができましたか。」という言葉です。

- 英語** ハブ ユー メイド メニー ファンタスティック メモリーズ イン ナガサキ  
Have you made many fantastic memories in Nagasaki?
- 中国語** 你在长崎有很多美好的回忆吗?
- 韓国語** 나가사키에서 좋은 추억을 많이 만드셨나요?

### 📍 寄港予定スケジュール(3月)

※令和2年2月17日時点での予約状況です。新型コロナウイルス感染症による影響により入港キャンセルとなる場合がありますので、最新情報などはお尋ねください。

※その他にも日時など変更になる場合があります。 ※岸壁の「松」…松が枝国際観光船ふ頭、「出」…出島岸壁

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
ウエステルダム	4日(水) 8:00~18:00	松	82,862	チャイニーズ・タイジャン	20日(祝) 8:00~20:00	出	24,427
コスタ・セレーナ	9日(月) 7:00~15:00	松	114,261	カレドニアン・スカイ	21日(土) 7:30~17:00	松	4,200
コスタ・ベネチア	10日(火) 7:00~18:00	松	135,225	コスタ・セレーナ	23日(月) 13:00~22:00	松	114,261
ピアノ・ランド	12日(木) 8:00~18:00	松	69,840	ウエステルダム	24日(火) 8:00~17:00	松	82,862
コスタ・セレーナ	14日(土) 7:00~15:00	松	114,261	コスタ・ネオ・ロマンチカ	25日(水) 8:30~16:30	松	56,769
チャイニーズ・タイジャン	16日(月) 9:00~20:00	松	24,427	コスタ・ベネチア	27日(金) 7:00~18:00	松	135,225
コロバス	18日(水) 7:00~21:30	出	63,786	コスタ・セレーナ	29日(日) 7:00~15:00	松	114,261
コスタ・セレーナ	19日(木) 7:00~15:00	松	114,261	ノーティカ	30日(月) 8:00~18:00	松	30,277
コスタ・デリチョーザ	20日(祝) 9:00~18:00	松	92,720				

〈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!