

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

アジの香草パン粉焼き



【1人分 329kcal】

長崎が漁獲量日本一を誇るアジは、今が旬!ビタミンBが豊富に含まれ、高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防・改善に効果があります。

今回は、魚のまち長崎応援女子会の、赤崎奈穂子先生にアジを使ったレシピをご紹介します。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎アジ(3枚おろし)…4枚
 - ◎小麦粉…大さじ1
 - ◎パン粉…40g
 - ◎オリーブオイル…大さじ2
 - ◎塩…小さじ1
 - ◎溶き卵…1/2個分
 - ◎刻みパセリ…小さじ4
 - ◎お好みの野菜
- 《下準備》食材を絡みやすくするため、溶き卵に小さじ2の水を加えておく。

◎作り方 ●●●●●

- 1 アジに塩をふり10分間置き、水分をキッチンペーパーでふき取る。
- 2 1に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をからませ、パン粉と刻みパセリを混ぜたものをつける。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、両面をこんがり焼く。
- 4 お好みの野菜と一緒に盛り付けたら完成!



赤ちゃんの食事に魚を取り入れてみませんか

はじめてのおさかなレシピ

魚のまち長崎応援女子会監修の離乳食レシピ集「フィッシュスタート」はHPで!動画も配信中。



〈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

新型コロナウイルス感染症が収束したら、長崎のまちにたくさんの外国人観光客の皆さんが訪れる日がくるでしょう。そんな時に使える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!

「この時期は、色鮮やかな紫陽花をさまざまな場所で見ることができます。」

英語 You can see the vibrant hydrangeas in many places during this time of year.

中国語 这个时期，能在很多地方看到五颜六色的绣球花。

韓国語 이 시기에는 알록달록한 수국을 이곳저곳에서 볼 수 있습니다.

「長崎では、例年おおよそ6月に梅雨入りし、7月半ばに梅雨明けします。」

英語 In Nagasaki, the rainy season starts around June and ends in the middle of July.

中国語 在长崎，每年大约6月进入梅雨期，7月中旬左右结束。

韓国語 나가사키에서는 매해 6월 즈음에 장마가 들고 7월 중순에 끝납니다.

① 寄港スケジュール(6月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、5月18日時点で6月の入港状況は未定となっています。入港が決まり次第、ホームページにて入港情報が更新されますので、最新の情報はホームページでご確認ください。



ホームページ「長崎港クルーズ」で検索

〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314