

made in  
ながさきを  
食べよう!!

# お料理 レシピ

## イサキのカルパッチョ

～香味野菜とバジルのドレッシング～



長崎県はイサキの漁獲量全国1位!特に今の時期は産卵前で脂がのって絶品。定番の塩焼きのほか、刺身や煮付け、たたきもおいしいです。今回は県庁レストラン副料理長の山口康志(やまぐち やすし)さんにイサキを使ったレシピをご提供いただきました。香味豊かで上品なドレッシングにイサキがベストマッチ!



【1人分 287kcal】

### ◎作り方 .....

- 1 イサキは三枚におろし、骨を抜き皮に切れ目を入れて、空焼きしたフライパンで皮目をサッと焼き、素早く氷や保冷剤にあてて冷やし、水気を拭き取る。
- 2 玉ねぎ、みょうがはスライス、人参は千切り、カイワレ、三つ葉は食べやすい長さにカットして水にさらし、辛み、苦みが抜けたらザルなどに上げ、水気を切る。
- 3 飾り用のミニトマト、ラディッシュは1/4または1/6にカットし、ルッコラ、パセリなどは食べやすい大きさに揃える。
- 4 Dにあるオリーブオイル以外の材料をミキサーに入れ、まんべんなく混ぜり合うまで攪拌したら、ボウルに移し、オリーブオイルを少しずつ加えながらのばしていく。
- 5 イサキを薄くスライスして扇状に盛り付けたら、オリーブオイルをまんべんなく塗り、全体にパセリのみじん切りをふりかける。4をふりかけ、2、3を盛り付けたら、ピンクペッパーや粗びき黒胡椒をちらして完成。

### ..... 材料(2人前) .....

#### Aイサキの刺身

- ◎イサキ(三枚おろし)・・・2切れ(60g×2)
- ◎オリーブオイル・・・大さじ4

#### B香味サラダ

- ◎カイワレ、みょうが、玉ねぎ・・・各6g
- ◎三つ葉、人参・・・各4g

#### C飾り野菜

- ◎ルッコラ(ベビーリーフでも可)、パセリ、ピンクペッパー・・・各々適量

- ◎ミニトマト・・・2個 ◎ラディッシュ(スライス)・・・6～8枚

#### Dバジルドレッシング

- ◎バジル(パセリでも可)・・・5g
- ◎エシャロット(微塵)・・・5g ◎ニンニク・・・少々
- ◎西洋からし(粒マスタードや普通のマスタードでも可)・・・3g
- ◎白ワインビネガー、シェリービネガー・・・各10cc
- ◎粗びき黒胡椒・・・少々 ◎オリーブオイル・・・45cc



#### ワンポイントアドバイス

バジルドレッシングは魚料理だけではなく、肉料理にも合います。

〈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!



「梅雨が明けたら、水がきれいな長崎の海で海水浴を楽しみましょう。」

#### 英語

We should have fun swimming in the clear waters of Nagasaki's beaches after the rainy season.

#### 中国語

梅雨期过后，在水很干净的长崎海边享受海水浴吧。

#### 韓国語

장마가 끝나면 깨끗한 나가사키의 바다에서 물놀이를 즐기시다.

### 📍 寄港スケジュール(7月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、6月18日時点で7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