

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

くじらのユッケ



【1人分 160kcal】

◎作り方

- くじら赤肉は繊維に沿って5ミリ厚の細切りにする。
- ボウルに調味料を合わせ①を入れて揉み込み、ラップをかけて冷蔵庫で20～30分冷やす。
- ②を冷蔵庫から出し、しそをあしらひ器に盛りつける。卵黄を落とし、いりごまをふりかけて出来上がり。

長崎市では11月を「くじら月間」とし、「くじら料理フェア」(*)が長崎市内各店舗で開催されます。今回のレシピは「長崎くじら食文化を守る会」会長で「Nagasakiくじら料理ガイドブック」を監修した、調理師専門学校の川島学園副学園長、川島明子先生に教えていただきました。

※くじら料理フェアは「長崎のくじらの美味しいお店」で検索!



..... 材料(2人前)

- ◎くじら赤肉(ブロック)…100g
 - ◎しそ…2枚 ◎卵黄…2個分
 - ◎いりごま…小さじ1/2
- 【調味料】
- ◎砂糖…少々 ◎しょうゆ…大さじ1/2
 - ◎ごま油…大さじ1/2 ◎おろしにんにく…お好みで



ワンポイントアドバイス (くじらの下ごしらえ)

くじら赤肉は真空袋のまま冷蔵庫で解凍し、シャーベット状になった頃に切り分けましょう。

Nagasakiくじら料理ガイドブック

長崎と鯨の歴史は古く、昔から長崎の人々にとって鯨肉は身近な食べ物でした。今も長崎県の1人あたり鯨肉消費量は全国で最も多いと言われており、鯨食文化が受け継がれています。長崎を代表する食文化、鯨料理を家庭で気軽に作れるよう、ガイドブックを作成しました! 簡単にできる鯨料理レシピや市内の鯨肉販売店を紹介しています。ぜひガイドブックを参考に鯨料理を楽しんでみてはいかがでしょうか?



〈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!



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!

今回は、「この時季の稲佐山は、紅葉も楽しめます。」です。

英語 You can enjoy the turning of the leaves at Mt. Inasa during this time of year.

中国語 这个季节可以在稻佐山赏红叶。

韓国語 이맘때 이나사야마 산에서는 단풍도 즐길 수 있습니다.

音声で聞く
ことができます!



(10月号掲載記事の訂正)
中国語に一部誤りがありました。
誤 宮日結吧 正 宮日結吧
以上、お詫びして訂正いたします。

① 寄港スケジュール(11月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、10月19日時点で11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



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