



1人分 534kcal

作り方

- 1 塩くじらを60℃程度のお湯にくぐらせ、塩抜きをする。
(お湯には塩くじらの塩分とうま味が含まれるので、そのまま②のゆで湯に使ってください)
- 2 ①のお湯でうどんをゆでて、うどんをトングであげて水で締める。
- 3 ②のお湯に卵を割り入れ、卵白が白くなってきたら、おたまですくい、氷水に入れて卵を固める。
- 4 水500mlを沸騰させ、花がつつおを入れて火を止める。花がつつおが沈んできたら、ザルでこして、だしをとる。
- 5 だしに★を加え、沸騰しないように温める。だしが温まってきたら、輪切りにしたゆうこうとくじら、うどんを入れさらに温める。
- 6 うどんをおわんに盛り、だしをかける。その上にくじら、ゆうこう、卵を盛り付け、刻みネギを振ったら完成。



〈レシピ提供〉
鯨料理 割烹
とんぼ
小嶺 等さん

最後にだしと一緒にくじら・ゆうこうを温めると、くじらのうま味とゆうこうの柔らかな酸味がだしに加わり、よりおいしくいただけます。2つの長崎の伝統食材の味をご賞味ください。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

「くじら」と「ゆうこう」のさっぱりうどん

材料(2人前)

塩くじら …………… 100g	★	薄口しょうゆ …… 20ml
うどん …………… 100g		みりん …………… 少々
卵 …………… 2個		うま味調味料 …… 少々
花がつつお …………… 5g		ゆうこう …………… 適量
		刻みネギ …………… 適量



使用した長崎産の食材

長崎の伝統食材「くじら」と「ゆうこう」

長崎くんち“万屋町の鯨の潮吹き”など長崎の文化として親しまれている「くじら」と、潜伏キリシタンの方々が大切に育ててきたともいわれる長崎伝統柑橘「ゆうこう」です。

市ホームページやTwitterで
長崎の美味しい情報を発信！
水産農林政策課
(☎820-6568)



11月は計量強化月間 安全安心なお買い物のために!

押し!

スーパーや病院などいろんな所にある「はかり」は定期的な検査をして正確な値が出るようにしています。買い物の際など、はかりを見かけたら合格シール(右)が貼ってあるか見てみてください!



ちょっと聞いてほしい
「はかり」の話▶



職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
消費者センター
橋田 修平 さん

わたしの押しごと

目立ちませんが
必要不可欠な仕事です

1mgから20kgまでの分銅などの専用器具を使って検査をしています。私たちの仕事が注目されるのは、商品の内容量不足など皆さんが安心してお買い物ができなくなった時。私たちが目立たないのは良いことなんです。

