



1人分 96kcal

つくり方

- ① 臭みを取るため、氷を入れた塩水で身を洗い、キッチンペーパーで水分をよく拭き取る。
- ② ①をキッチンペーパーで二重に巻き、ラップで包む。
- ③ うま味を凝縮するため、②を冷蔵庫で1日熟成させる。
- ④ 大根の皮を厚めにむいた後、薄くかつらむきをし、千切りする。冷水に5分ほどさらし、水気をきる。
- ⑤ 食感を保つため、切れ味の良い包丁で③を5mm程度の厚さに引き切りをする。
- ⑥ ヒラマサ、大根、大葉、レモンを皿に盛り付けて完成。

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 ガチ刺身

材料(2人前)

- ・ヒラマサ(ヒラス)の柵…150g
- ・塩…15g
- ・水…500ml
- ・氷…適量
- ・大根…適量
- ・大葉…適量
- ・レモン…適量



使用した長崎産の食材

黄金ひらまさ



夏にかけて旬を迎えるヒラマサ。長崎ではヒラスとも呼ばれています。新三重漁協のブランド魚で、コリコリとした歯ごたえと、あっさりとした上品なうま味が特徴です。



〈レシピ提供〉
長崎大学
魚料理研究会
坂下さん柴田さん

熟成させることで、酵素が働き、うま味成分が増加します。ほんの少し手間を加えるだけで、ワンランク上のお刺身を食べることができるので、ぜひお試しください！

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)



長崎学を学びませんか？

押し!

市内外の大学教授や研究者などから、長崎学の最新の研究成果を学べる公開学習会を定期的開催しています。次回の学習会について、25ページで紹介しているので、ぜひお越しください！



5月の公開学習会の様子

市ホームページ▶



職員の 押し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
長崎学研究所
田中 希和さん

わたしの押しごと

長崎の歴史や文化を 研究しています

長崎港を中心に発展してきた長崎の歴史や文化に関する長崎学を研究し、普及や継承に取り組んでいます。年に1回、論文集を発行し、販売しています。気になることがあれば、ぜひお尋ねください。

