



1人分 318kcal

つくり方

- ① 長ナス、キュウリ、新ショウガ、ミョウガをみじん切りにする。
- ② 1分間塩ゆでしたオクラを1cm幅に輪切りする。
- ③ ①②と★をよく混ぜ合わせて「だし」を作り、冷蔵庫で1～2時間ほど置く。
- ④ 大葉を千切りする。
- ⑤ ゆでたうどんを氷水でしめ、上から③をかけて④を添える。
お好みでレモン汁をかけて完成。

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

長崎「だし」の冷やしうどん

材料(2人前)

- ・長ナス……1/2本
- ・キュウリ……2本
- ・新ショウガ…30g
- ・ミョウガ……2個
- ・オクラ……5本
- ・大葉………2枚
- ・うどん………2玉
- ★
- ・ポン酢………200ml
- ・薄口しょうゆ…30ml
- ・かつおだし(粉末)
…大さじ1
- ・ごま………適量
- ・かつお節……適量
- ・レモン汁……お好み



使用した長崎産の食材

長崎長ナス

濃い黒紫色で約35cmほどに大きく成長する長崎長ナス。艶のある見た目と柔らかい実が特徴です。輪切りにして焼き、みそを付けて食べるのもオススメです。



〈レシピ提供〉
なかま屋
オーナー
岩永亮馬さん

長崎の食材を使ってアレンジした山形の郷土料理「だし」です。冷蔵庫で2日ほど保存が効くので、うどんのほか、白ご飯や豆腐などにかけてご賞味ください。

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



まちなか写真を大募集中! 推し!

市役所19階にある展望スペースのモニターでは、皆さんが撮影したまちなかエリアの写真を放映しています。あなたもお気に入りの1枚を応募して、市内外の人へ長崎の魅力を発信してみませんか？



◀ 応募はこちら

職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人

まちなか事業推進室
平山 紗希さん



わたしの推しごと

まちなかエリアの にぎわいづくり

長崎の文化や伝統が残る新大工、中島川・寺町・丸山、浜町・銅座、館内・新地、東山手・南山手の5つのまちなかエリア。エリアがさらににぎわうことを目指し、新たな魅力を創り出すイベントの開催などを支援しています。