



1人分 689kcal

### つくり方

- ① 刻んだチョコレートと常温に戻したバターをボウル(1)に入れて湯煎で溶かし、ゆうこう搾り汁と生クリームを加えて混ぜる。
- ② ★をボウル(2)に入れ、泡立て器で白くもったりするまで混ぜ、①で使ったゆうこうの皮をすりおろして入れ、①を加えてさらによく混ぜる。
- ③ 薄力粉とココアパウダーをふるって②に加え、さっくり混ぜる。
- ④ ボウル(3)に卵白を入れ、グラニュー糖を2回に分けて加えながら、泡立て器で八分立てにする。
- ⑤ ③に④を2回に分けて加えながら、卵白を潰さないようにゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に⑤を入れて、170℃に温めたオーブンで約30分焼く。お好みでホイップクリームを添えたら完成。



〈レシピ提供〉  
イタリアン&スイーツ  
Muggina  
シェフ 鈴木 貴之さん

12月に黄色く実る市の伝統柑橘「ゆうこう」は、まろやかな酸味ですが、早採りの「青ゆうこう」は香りが強く、料理におすすめです。鼻に抜けていく爽やかな香りをお楽しみください。

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

### 早採り青ゆうこうのトルタチョコラータ

材料(3人前)

- ・チョコレート……80g
- ・薄力粉……………20g
- ・無塩バター……60g
- ・ココアパウダー…50g
- ・ゆうこう………2個分
- ・卵白……………4個分
- ・生クリーム……40g
- ・グラニュー糖…50g
- ★ 卵黄……………4個
- ・グラニュー糖…50g

使用した  
長崎産の食材



ゆうこう

### IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 1月10日(※) 午前10時30分～午後1時30分  
場所 九電ネクスト(城山町) 定員16人 持参 エプロン、マスク 申し込み 電話 締め切り 12月22日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374

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)



### 長崎の魅力を再発見 推し! 「I am 長崎人」!

長崎の魅力を発見し、広めていく取り組み「I am 長崎人」。当たり前すぎて気付いていない、私たちの暮らしの中に溢れる長崎の魅力を、市役所などに置いている冊子やInstagramなどで再発見しよう!



ホームページはこちら▶

### 職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人  
観光交流推進室  
中野 瑞香さん

わたしの推しごと

住んでいる人と訪れる  
人で、にぎわう長崎に!

ランタンフェスティバルや帆船まつりなど長崎の魅力を生かしたイベントを開催しています。住んでいる人も、訪れた人も長崎のまちを楽しみながら交流し、たくさんの方でにぎわう長崎を目指しています。

