

素材のおいしさがよくわかる

さっと作れる 長崎のきほん

自然の恵みがぎゅっと詰まって、
濃厚なのに口あたりよく、
最後の一口がいちばんおいしい！
長崎産の食材を使って、家庭でも作れる、
シンプルなごちそうをいかがでしょうか。

監修 松浦弥太郎

今回のレシピ



長崎みかんのシロップ漬け



いりこだしそうめんと長崎かんぼこ



長崎和牛のトマト牛丼



長崎ぶりと長崎ブロッコリーのパスタ



長崎春野菜のサフランスープ



～今回の食材～

長崎みかん

長崎県はみかん栽培に適した風土をいかし、
旨みの濃いみかんづくりが盛んで、
全国有数の生産量と品質の高さを誇る。

長崎みかんのシロップ漬け 4人分

<材料>

長崎みかん	5つ
ジンジャーシロップ	200cc
シナモンスティック	1本
水	50cc

<作り方>

1. 鍋に入れたジンジャーシロップに、水とシナモンスティックを入れ、弱火で温めて香りを出します。
ジンジャーシロップをボウルに移し替えて、氷水で冷やします。
2. みかんの皮を庖丁でむき、横に四等分に切り分けます。
3. 切り分けたみかんを、ボウルのジンジャーシロップに漬けます。
3時間ほど置いて、盛りつけて、シロップを上からかけます。

※ジンジャーシロップは、長崎四季畑商品がおすすめです。

※長崎四季畑：長崎県の農産物を原料に加工した農産加工品。

専門家による品質面・衛生面の厳しい基準をクリアした長崎県が薦めする商品です。



～今回の食材～

長崎いりこ

長崎県は、いりこの原料となるイワシ類が多く漁獲され生産量日本一。
(平成29年水産加工統計調査)

島原手延そうめん

国立公園・雲仙だけの伏流水と厳選された小麦粉を使用し、
伝統の手延べ技法によって作られる「島原手延そうめん」は独特のコシと味わいが特徴。

いりこだしそうめんと長崎かんぼこ 2人分

<材料>

いりこ	15g	長崎そうめん	2束
水	2カップ	かんぼこ	適量
みりん	1/4カップ	小葱	適量
薄口醤油	1/4カップ	生姜の絞り汁	適量

<作り方>

1. そうめンを盛り付ける器を冷蔵庫で冷やしておきます。
2. 小葱は2mmほどの小口切ります。
3. 生姜は、おろし金で擦りおろしてから絞ります。
4. かんぼこを薄くスライスします。
5. 指でいりこの頭と内臓を取り除き半分に割きます。
6. 鍋に水2カップと、下処理をしたいりこを浸し、30分以上常温におきます。
7. 鍋を強火にかけて、沸騰してから弱火にしてアクをひきます。
8. 5分ほど煮出してから ペーパーを敷いたざるで漉してボールにとります。
みりと薄口醤油を合わせて、氷水にあてて冷まします。
9. そうめンを茹でます。たっぷりのお湯を沸騰させ、そうめんを入れます。
菜箸で軽く混ぜなが40秒茹でます。
ざるへ取り、冷水で揉むように冷まし、
冷めたらザルでよく水分を切っておきます。
10. 冷たい器に、いりこ出汁を注ぎ、水分をよく切ったそうめんを入れます。
11. かんぼこを添えて、小葱をちらし
好みで生姜の絞り汁を小さじ1/2ほど垂らします。



～今回の食材～

長崎和牛

長崎県は和牛発祥の地といわれ、大自然の潮風を受けたミネラル豊富な牧草の中、職人の手により丹精と愛情を込めて育てられている。

長崎牛のトマト牛丼 1人分

<材料>

長崎牛 ローススライス160g

長崎トマト 100g

バジルの葉 適量

(割り下)

みりん 60cc

酒 15cc

醤油 25cc

<作り方>

1. トマトを縦1cm弱の幅にスライスにします。
2. バジルの葉を、包丁で5mm幅に切ります。
3. フライパンにみりんとお酒を入れ、ひと煮立ちさせ、アルコールを飛ばしてから、弱火にして醤油を加えます。
4. トマトを入れて、一分ほど中火で煮て、表裏を返します。牛肉は広げながら火を通します。照りが出るまで弱火で煮詰めます。
5. どんぶりにご飯を盛り、その上に牛肉を盛ります。
6. フライパンに残っているトマトを崩れないように、牛肉の上に添えます。
7. ソースは全てかけずに、ご飯の量で調整して全体にかけます。
8. 刻んだバジルをあしらいます。



～今回の食材～

長崎ぶり

長崎県は豊かな漁場に恵まれており、
全国屈指のぶりの生産地。
養殖ぶりは適正養殖認定業者が生産した安心・安全なぶり。

長崎ぶりと長崎ブロッコリーのパスタ 2人分

<材料>

ぶり切り身（2枚）	250g	オリーブオイル	大さじ2
塩	少々	にんにくみじん切り	小さじ1
胡椒	少々	ケッパー酢漬け	6g
ごま油	大さじ1	ブラックオリーブ	5粒
スパゲッティ	120g	ディル	1/2pc
ブロッコリー	100g	エクストラバージンオイル	大さじ1

<作り方>

1. ぶりの切り身に、塩と胡椒を振り、指先でなじませます。
2. 10分置いたらペーパーで水分を拭きとります。
フライパンを温めてからごま油を敷き、皮付きのままブリを入れます。
3. 中火でこんがりと両面に焼き色をつけます。
4. 焼きあがったぶりをバットにとり、常温で余熱を取ります。
指で皮と血合いを避けて、大きめにほぐしておきます。
5. 大きな鍋に3Lほどの水と1%の塩を入れて沸かします。（水3L塩30g）
6. ブロッコリーを1口サイズにカットします。にんにくをみじん切りします。
7. 先にブロッコリーを2分ほど茹でて、お湯を切っておきます。
8. パスタのソースを作ります。
冷たいフライパンに、オリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて、弱火にかけます。ニンニクの香りを出し、ケッパーを入れて炒めます。
9. 荒くカットしたブラックオリーブと茹でたブロッコリーをフライパンに加えます。
10. 鍋のお湯を100ccほど加え、ブロッコリーが柔らかくなるまで火を入れてソースを作ります。
11. パスタを表示されている茹で時間通りに茹でます。茹で上がったら、ソースのフライパンへ入れ 全体的になじませます。
12. ほぐしたブリとディルを入れ、さらになじませます。
茹で汁を少し加え、味を見て塩をする。器に盛りつけたらディルを加えます。
13. エクストラバージンオイルを全体にかけて、胡椒をふりかけます。



～今回の食材～

長崎春野菜

日本列島の最西端に位置する長崎県には、温暖な気候を活かした春野菜が豊富。代表的なはくさい、長崎ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎの5種類を“長崎春野菜”と名付けている。

春野菜のサフランスープ 4人分

<材料>

オリーブオイル	大さじ2	白菜	1/6個
長崎ベーコン	200g	グリーンピース	30g
にんにく	1かけ	菜の花	1/2束
玉ねぎ	1つ	サフラン	3つまみ
人参	1/2本	水	700cc
じゃがいも	1個	塩	5g
インゲン	10本	ローリエ	3枚

<作り方>

1. ベーコンを1.5cm角にカットします。
2. にんにくはみじん切り。そのほかの野菜は約1cm角、葉物野菜は1.5センチにカットします。
3. 3リットルは十分に入る鍋にオリーブオイルをしいて、中火でベーコンをじっくりと炒めます。
脂が出て香ばしく色づいてきたら にんにくを入れて香りを出します。
4. そこに玉ねぎを加え 人参、ジャガイモを加えて軽く炒めます。
5. 水を注ぎ 塩、ローリエを加え、蓋をして、野菜のダシが出るまで40分ほど弱火で煮込みます。
6. サフランを加え、すべての野菜を加え、蓋をして弱火で20分ほど煮込みます。塩と胡椒で味を整えます。

※ベーコンは、長崎四季畑商品がおすすめです。

※長崎四季畑：長崎県の農産物を原料に加工した農産加工品。

専門家による品質面・衛生面の厳しい基準をクリアした長崎県が薦めする商品です。

素材のおいしさがよくわかる

さっと作れる 長崎のきほん

監修

松浦弥太郎

料理家

酒井美香

撮影

栢木功

制作

株式会社ポニーキャニオン

レシピ動画
(YouTube)



令和2年（2020年）3月23日
長崎県文化観光国際部物産ブランド推進課

長崎は、美味しい。

