

「長崎そっぷ」提供のルール



スープをかけて
召し上がれ!!



洋風



和風

魚介類たっぷり食べる汁物 ~長崎そっぷ~ 誕生!!

“そっぷ”【soep】とは、オランダ語でスープ（出汁）のこと。鎖国時代、出島のオランダ商館では、オランダ正月料理の一つとして、伊勢えびのスープ（ケレヒトソップ）などが食されていました。また、食の最後に、スープをかけてごはんを食す習慣があり、“そっぷ”と呼んでいたようです。

北海道に次ぐ我が国 2 位の水揚げを誇り、魚種も 300 種以上といわれている“魚の美味しいまち長崎”。

長崎で水揚げされた魚介類の汁物（スープ）とライス（パン等）のコラボで現代版にアレンジした新たなご当地グルメ“長崎そっぷ”が誕生しました。

長崎そっぷ(洋風・和風)基本ルール

1 共通ルール

◆メイン素材は：魚介類たっぷり食べる汁物（スープ）とする

・ 出汁（スープ）：長崎産の魚介類が主体。

・ 出汁（スープ）の具：長崎産の魚介類を主体に、季節に応じた野菜など副素材もできるだけ活用する（副素材の野菜などは、基本的に長崎産を使用）

※長崎で水揚げされない魚介類の使用は控えてください

⇒ 「魚の美味しいまち長崎」が感じられるように!!

◆ライス又はパン等に出汁（スープ）をかけて食べる工程を入れる。（スープ単体でも可）

⇒ 長崎そっぷの食べ方の流儀!!

◆見た目のインパクトを重視⇒魚を全面に出し、食べたくなるような見た目!!

2 メインターゲット 女性（市民・観光客）

3 提供時間帯など

◆ランチ（昼食）をメインとするが、その他の時間帯でもOK

◆原則常時提供とする。（ただし、ホテルなどで常時提供が難しい場合は予約も可）

◆1日 20 食限定など提供数量限定はOK。

4 除外メニュー

◆原則、既存のメニューの焼き直しは不可とします。

アクションチームでは、各店舗の皆様が提供する“趣向を凝らしたオリジナルの長崎そっぷ”により、市民や観光客の皆様へ長崎の魚の美味しさを伝えていきたいと考えています。

そこで、一般的に既に認知されている以下のようなメニューは長崎そっぷの定義から除外させていただきます。

《除外メニュー例》

シーフードカレー、海鮮ちゃんぽんなど

【参考】提供価格帯(想定)

◆ライト（ボリューム少なめ、ミニおかず3種盛りなし）～1,000円程度

◆レギュラー（標準構成）1,000円～2,000円程度

※中心価格帯（1,200円～1,500円程度）

◆プレミアム（やや贅沢）2,000円程度～

《洋風：基本ルール》



◆**メインの構成パーツ**：旬の魚介類ブイヤベーススープ + サフランライス(パン等)

◆**オプション**：長崎産の魚や野菜などの3種盛りプレートやコーヒーなどの追加可

※副素材の野菜などは、基本的に長崎産を使用

◆上記がベース（調理法は下の洋風基本レシピ参照）となりますが、出汁（スープ）の味付けや使用する魚介類の具材、ライスの種類（サフランライス、バターライス等）、オプションの3種盛りプレート（1種は必ず魚を使用する）、夏場にあわせた冷たいそっぷなど、各店で自由に設定可能です。

各店の趣向を凝らしたオリジナルの長崎そっぷを是非、ご提案ください。

長崎そっぷ・洋風基本レシピ(10人分)

《材料》

材料	分量
茂木エビ	1kg
玉葱	1個(200g)
人参	1本(200g)
オリーブオイル	50cc
にんにく	1片
たかの爪	1本(2g)
トマトホール缶	2缶
白身魚	100g×10尾
有頭エビ	1本×10人分
イカ	50g×10人分
季節の野菜	3種類程度×10人分
生クリーム	50cc×10人分
サフランホール	1g
白米	5合

《下準備》

- ・玉葱・人参は、一口大にカットする
- ・季節野菜は一口大にカットし、ボイルしておく
- ・にんにくはスライスする
- ・有頭海老は殻をむき、頭の部分はボイルし、赤い色を出す(飾り用)。身には塩をする
- ・白身魚は塩をする
- ・イカは一口大にカットし、塩をしておく
- ・白米はサフランを入れ、軽く塩で味をして炊く

《作り方》

- 1 ブイヤベースを作る
フライパンにオイル・にんにく・たかの爪を入れ、強みで海老を炒める
- 2 表面がピンク色になり香ばしい香りがでたら、玉葱・人参・トマトホール缶を入れ20分炊く
- 3 2をこし、サフランを少々入れ、塩・ブイヨン等で味を調べ、生クリームを加え更に2分炊く
- 4 白身魚・海老・イカをそれぞれフライパンで炒める
- 5 ごはん(サフランライス)・ブイヤベース・魚介類・野菜(付け合わせ3種)を器に盛り付け完成

《和風：基本ルール》



【写真のメニュー】

- ◆ご飯
- ◆汁物：小鍋立て
 - ・出汁 長崎産魚のすっぽん仕立て
 - ・出汁の具 鰯つみれ、胡麻豆腐、焼き葱、三つ葉

◆メインパーツの構成

・構成パーツ：ごはん + 汁物

・メイン（汁物）：旬の魚介から出汁を取った具だくさんの汁物

◆汁物の味付けや使用する具材、ごはんの種類（炊き込みごはん、鯛めしなど）など、各店で自由に設定可能です。

※洋風同様、各店のオリジナルそっぷを是非ご提案ください！！

※下の和風基本レシピを参照ください（調理例）です

長崎そっぷ・和風基本レシピ（写真参照）

《作り方》

- ①まず、最初に、鰯のつみれを作っておく。ゆで汁（㊦）は取っておく。
- ②長崎産魚のあら（中骨、頭、腹骨。主に鯛、鰯を使用）に薄塩をあて、暫くおいた後、水洗いして焼き台で焼き目がつくまで焼く。
- ③鍋にたっぷりの酒と②を入れ、火にかけ沸騰させ、アルコールをとばす。
- ④③にあらかじめひいておいた昆布出汁と㊦を加えて沸かし、中火でアクを除きながら2時間弱スープをとる。最後に鰹節を追い、漉し布で漉す。
- ⑤ 塩、みりん、薄口で味を調べ、片栗でゆるいトロみをつける。
- ⑥土鍋（小鍋）に具材を入れ、スープをはり、一度火にかけて沸かして提供する。

《食べ方》

- ① まず、最初にスープと具材を白ごはんewithいただく。
- ② スープは少し残しておく。
- ③ 白ごはんには胡麻だれで和えた刺身をのせていただく。
- ④ 刺身も少し残す。
- ⑤ **最後に、残ったごはん（もしくは二膳目）の上にとっておいた刺身をのせ、小鍋に残しておいたスープをたっぷりかけて、お茶漬けとしていただく。**



