

長崎の魚をつかった新・ご当地グルメをご家庭で！

長崎そっぶ(和風)のレシピ 2人分



「そっぶ」とはオランダ語で「スープ」のこと。鎖国時代、出島のオランダ商館で食されていた味わいを、長崎の魚を使って現代風にアレンジ。洋と和の2スタイルで、魚の美味しさをまるごとお楽しみください。



材料

- アマダイ(白身魚) 200g、すり身 50g、板付かまぼこ 50g
- A 白菜 2枚、人参 1/2本、白ネギ 1本、えのき 1/2パック、豆腐 1/4丁
- B 焼きあごだしつゆ 90cc、水 900cc ※お好みで塩少々

作り方

- ①アマダイは食べやすく切り、全体に軽く塩をふり10分置く。
- ②①のアマダイを沸騰した湯にくぐらせる。
- ③すり身とかまぼこは食べやすく切る。
- ④Aの野菜などは食べやすく切る。
- ⑤Bであごだしスープをつくる。
- ⑥鍋に④を並べ、上に②と③をのせてあごだしスープを注ぎ、ふたをして火にかける。
穴から蒸気が出たらできあがり。

レシピ動画も
公開中!



長崎の魚に関する情報がギュッと
つまったホームページもチェック!

魚の美味しいまち長崎



長崎の魚をつかった新・ご当地グルメをご家庭で！

長崎そっぶ(洋風)のレシピ 2人分



「そっぶ」とはオランダ語で「スープ」のこと。鎖国時代、出島のオランダ商館で食されていた味わいを、長崎の魚を使って現代風にアレンジ。洋と和の2スタイルで、魚の美味しさをまるごとお楽しみください。



材料

- タイ(白身魚) 100g、アサリ(砂出し済) 1パック、オリーブ油 大さじ1、水 1カップ
- ニンニク 1片、トマトジュース 1/2缶、鷹の爪 1/2本、しめじ 1/2パック
- オリーブの実(あれば) 4個、ブロッコリー(茹でたもの) 4房
- エクストラバージンオリーブ油 適宜、パセリ 適宜

作り方

- ①タイは食べやすく切り、塩・コショウをする。
- ②フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニクを入れて火をつけ、ゆっくり香りを出す。
- ③①のタイを皮目を下にして、焦げ目がつくまでフライパンに抑えつけながら焼く。
- ④③のタイをひっくり返し、アサリ、水1カップを入れ、ふたをして火にかける。
- ⑤アサリの口が開いたらトマトジュース、鷹の爪、しめじ、オリーブの実を加えふたをして5分煮る。
- ⑥⑤に茹でたブロッコリーを入れ、仕上げにエクストラバージンオリーブ油やパセリをお好みで散らせばできあがり。
※アサリがない場合は塩水でふり洗いたむぎガキを使用。

レシピ動画も
公開中!



長崎の魚に関する情報がギュッと
つまったホームページもチェック!

魚の美味しいまち長崎



長崎の魚をつかった新・ご当地グルメをご家庭で！

ド・ロさま海鮮パスタのレシピ 1人分



フランス人宣教師ド・ロ神父が日本で初めてパスタを伝えた外海地区。
当時の製法を再現して作られたパスタと自然豊かな海の幸がコラボ。



- 材料**
- イトヨリ(白身魚) 50g、塩・コショウ 適宜、オリーブ油 大さじ1
 - 長崎スパゲッチー 80g、ハーブ(ディル・セルフィーユなど)、ブラックペッパー 適宜
 - A** コーンスープのもと 2袋、塩うに 小さじ1、麦味噌 小さじ1
- ※長崎スパゲッチーは長崎県物産振興協会や道の駅夕陽が丘そとめで購入できます。

- 作り方**
- イトヨリは食べやすく切り、塩・コショウを振り7~8分置く。
 - オリーブ油を熱したフライパンで、①を香ばしく焼く。
 - ボウルに**A**の材料を入れ、分量の湯を注ぎ泡立て器でかき混ぜる。
 - 長崎スパゲッチーを3分茹でて水切りをする。
 - ③をフライパンでトロミがつくまで火にかけ、長崎スパゲッチーと絡める。
 - ⑤を皿に盛り上に②のイトヨリをのせ、ハーブをあしらう。
- ブラックペッパーをふってできあがり。

レシピ動画も
公開中！



長崎の魚に関する情報がギュッと
つまったホームページもチェック！
 魚の美味しいまち長崎



長崎の魚をつかった新・ご当地グルメをご家庭で！

サバサンドのレシピ 1人分



「サバ」と「パン」の意外な組み合わせが生む絶妙な美味しさ。脂ののったサバのジューシーさと、フレッシュな野菜のコラボがクセになる味。

- 材料**
- サバ(3枚おろし) 半身、塩 大さじ1/2、ゆうこう(かんきつ類) 1個、オリーブ油 大さじ1
 - 食パン(6枚きり) 2枚、バター(ソフト) 適宜
 - A** レタス(フリル)、スライスチーズ、クルミ、人参サラダ、茹で卵、パプリカ(赤・黄)、トマトきゅうり、アボガド、紫タマネギなど ※具材はお好みで分量を調整ください。

- 作り方**
- サバは中骨を取って、塩をふり15分置く。水洗いし、水気をふきとる。
 - ①のサバを皿にのせ、おろし金でおろしたゆうこうの果皮と果汁をたっぷりかけて10分置く。
 - ②の水分をふき取り、オリーブ油を熱したフライパンで、中火で両面を香ばしく焼く。
 - バターを塗った食パンの上にサバと**A**の具材を重ねる。
もう1枚の食パンをのせてサンドする。
 - ワックスペーパーかオープンペーパーでサンドイッチをおさえながらしっかり包む。
 - 真ん中を庖丁で切ってできあがり。
- 〔人参サラダの作り方〕
千切りにした人参(1本)に塩をし、しんなりしたら水気をしぼる。フレンチドレッシング(適宜)で和える。

レシピ動画も
公開中！



長崎の魚に関する情報がギュッと
つまったホームページもチェック！
 魚の美味しいまち長崎

