



ほのかにステキ 暮らしのたより

honoca

magazine

YouTube 長野都市ガスチャンネル

— Chef Ropia 第22弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイジーン「あなごのギリシャ風」



April 2024

4



Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas



greek style conger eel

あなごのギリシャ風

材 料 (2人分)	あなご (開き)	20 g	白ワインビネガー	適量
	玉ねぎ	1 個	イタリアンパセリ	
	なす			マイクロリーフ
	塩	適量	白バルサミコ酢	
	オリーブオイル		こしょう	
	発酵きのこ*			

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、塩を加えたら、飴色になるまでじっくりとソテーする。
- なすは厚めにスライスし、仕上がりのサイズに合わせカットしたら、両面にオリーブオイルを回しかける。
- あなごの皮目に塩を揉み込み、包丁の背を使ってぬめりを取る。水洗いして水分をしっかりと拭き取ったら、なすと同じ大きさにカットする。
- ザ・ココットになすを入れる。あなごに塩をふり、皮目を上にしてなすの上にのせる。その上に①をのせたら、蓋をしてグリルで12分焼く。
- グリルから取り出してコンロに移し、蓋を開ける。空いているスペースに発酵きのこ*を加えたら火にかけて、白ワインビネガーを加えて水分を飛ばす。
- なす➡発酵きのこ➡あなごの順に皿に盛り付け、みじん切りにしたイタリアンパセリ、マイクロリーフをあしらう。白バルサミコ酢を垂らし、こしょうをふって完成。

*湯通ししたきのこを塩水に漬けて乳酸発酵させたもの。

Point
*ザ・ココットのグリル調理により、あなごがふっくらと仕上がります。

デリシアで、おうちレストラン。

東京都渋谷区の創作イタリア料理店「ポンテカルボ」のオーナーシェフ、[Chef Ropia]こと小林諭史シェフに今回ご紹介いただくのは、昨秋の前菜メニュー「あなごのギリシャ風」。最新ガスコンロ「デリシア」の専用万能鍋「ザ・ココット」をフル活用すれば、お店のメニューも結構カンタン！
パティシエの奥さまがつくる「紅茶のパンナコッタ」とともに、ぜひご覧ください!!



Ponte Carbo <ポンテカルボ>
東京都渋谷区渋谷 2-6-8 サラ青山 2F

イタリアと日本の食文化を
織り交ぜたイノベティブな料理店

予約制
ご予約は右記
コードから



YouTube
JOYFUL CUISINE



今回の「JOYFUL CUISINE」で
使用したカトラリーは、ポルトガ
ルを代表するグローバルブランド
「クチポール」のGOAシリーズ。

ポルトガルにおけるカトラリーの
伝統を受け継ぎながらも、モダ
ンな美しさと機能性を併せ持つ
「クチポール」のオリジナリティへ
のこだわり、下記のコードより、
触れてみてください。



Cutipol
PORTUGAL





しっとりローストポーク

甘酒の酵素でやわらかに。食卓が華やぐ、ごちそうレシピです！

材 料 (4人分)

豚肩ロース肉	400g	
甘酒 (濃縮)	大さじ 2	
塩	小さじ 1/2	
じゃがいも	200g	
玉ねぎ	1個	
にんにく (薄皮付き)	4かけ	
オリーブオイル	大さじ 2	
白ワイン	1/4 カップ	
クレンソ	}	適量
粒マスタード		

作り方

- 1 豚肉は数箇所、フォークで穴を開け、ポリ袋に入れる。甘酒と塩を揉み込み、常温で30分以上漬けておく。
じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、水にさらす。
玉ねぎは8等分にカットし、にんにくは薄皮付きのまま洗っておく。
- 2 ザ・ココットにオリーブオイルを半量ひき、中火にかける。豚肉を入れ、焼き色が付いたら火を弱め、向きを変えながら全体に焼き色を付ける。
- 3 ザ・ココットの汚れをキッチンペーパーで拭き取ったら、空いた所に水気を切ったじゃがいも、玉ねぎ、にんにくを加え、残りのオリーブオイルを野菜に回しかける。白ワインを加えてアルコールを飛ばしたら火を止め、蓋をしてグリルに移し、15分蒸し焼きにしてから20分余熱で火を通す。
- 4 豚肉の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り分ける。
じゃがいも、玉ねぎ、にんにくと一緒に皿に盛り付け、クレンソと粒マスタードを添えれば完成。

Point 粗熱を取ってから切り分けることで、肉汁が逃げにくくなります。



ヤミー

世界を旅する料理研究家。テレビや雑誌で活躍するほか、著書も多数。主宰する料理教室「Yummy's Cooking Studio」は、世界中の料理が自宅でも簡単に作れると人気を博している。オンラインクラスも開講中。

放送終了後は
番組ホームページにて
動画配信！

ほのかにステキ セレクト

EDUCATIONAL TOY select

honoca Select

さかなかるた

さかなの美しさを楽しむかるた

魚の表皮 (模様や色) のみで、何の魚かを当てるかるたです。メタリック印刷という特殊な印刷技術を使うことで、本物の魚のようなキラメキを再現。普段、なかなか見ることのない魚の模様や鮮やかな色彩の美しさを楽しめます。見て楽しむだけでなく、厚盛り印刷といった印刷技術を駆使してかるたの表面にウロコのような凹凸を再現しているため、リアルな手触りも楽しめます。

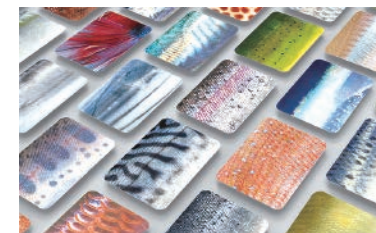
耐水性と耐久性に優れた合成紙でできているので、水の中でも遊べる「さかなかるた」。おうちにいながらにして、子どもたちに「見て、触れる」体験を通した学びを提供してくれます。

さかなかるた

【お買い求め
「さかなかるた公式オンラインショップ」】



※品切れの場合、順次入荷いたします。



千葉印刷
さかなかるた
3,960円 (税込)

海洋を冒険する切り絵・しかけ図鑑

エマニュエル・グランドマン 著 エレーヌ・ドゥルヴェール 絵

新感覚の、海洋図鑑

レーザーカットによりレースのように繊細で他に類を見ないほどに美しい切り絵と、散りばめられたさまざまなしかけが楽しい、フランス生まれの「切り絵・しかけ図鑑」シリーズより、海をテーマにした一冊をご紹介します。

海は地球の「肺」とも言われています。海の世界に足を踏み入れ、海に棲む不思議な動植物に会うための、冒険に出かけてみませんか？海のさまざまな表情を紹介してくれるだけでなく、海の謎も解明してくれる、新感覚の図鑑です。

お問い合わせ
蔦屋書店 長野川中島店
☎026-284-8700 営業時間：9:00～22:00
蔦屋書店 佐久平店
☎0267-88-6338 営業時間：9:00～22:00

※品切れの際はお取り寄せいたしますので、お気軽にご相談ください。



著者：エマニュエル・グランドマン / エレーヌ・ドゥルヴェール
出版：化学同人
定価：本体3,500円＋税

PICTURE BOOK select



国産大豆タルトいとおかしき 「長野県産いちご」

季節の美味しさを味わう

ジャパン・フード・セレクション最高賞グランプリ受賞。2万3千人の食のプロが認めた、美味しさと品質にこだわり抜いたフルーツタルトです。大豆タルトに、ソイカスタードと甘酸っぱいいちごをデコレーション。この取り合わせは間違いない！信州の自然と農家さんに育まれた採れたてのいちごをたっぷりのせた、王道のフルーツタルトです。



お買い求め
「いとおかしき公式オンラインショップ」



いとおかしき
[長野県産いちご]
5,400円(税込・冷凍便送料無料)



グルテンフリータルト

国産大豆100%の大豆粉や米粉を使って、グルテンフリーのタルトを作りました。カスタードクリームやスポンジにも、小麦粉を使っていません。



原材料へのこだわり

てんさい糖やさとうきび糖、天然塩、甘茶を使用。フルーツや大豆以外の原材料にもこだわっています。

長野都市ガスWEB会員サービス My nagano toshi gas

会員さま限定 抽選で **10**名さまに

Cutipol GOA ブラックシルバー ディナー3本セット

プレゼント!

Cutipol GOA ブラックシルバー ディナー3本セット
サイズ:ディナーナイフ231mm、ディナーフォーク217mm、
テーブルスプーン211mm
材質:ステンレス、樹脂
希望小売価格:7,370円(税込)



登録無料

My nagano toshi gas

応募方法の詳細は、上記のコードより登録の上、ご確認ください。

長野ショールーム 長野市鶴賀 1017
須坂ショールーム 須坂市大字須坂 1663-1 } 北信支店 TEL.026-226-8161
篠ノ井ショールーム 長野市篠ノ井会 684-5
東信ショールーム 佐久市岩村田 1718-3 } 東信支店 TEL.0267-68-5252

【ショールーム営業時間:10:00~17:00(日・祝・年末年始を除く)】 | 電話受付時間:9:00~17:30

My nagano toshi gas

もっと、ながのを、ホットに。
長野都市ガス