



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17弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイズーン  
「ナポリタン」



©ぐりとぐら なかがねえりこ/おおむらゆりこ 福音館書店

July 2023

7

# Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas

チャンネル登録者数55万人超の料理人  
YouTuber「Chef Ropia」こと小林諭史  
シェフが、開店10周年を機に「リストラ  
ンテフロア」の幕を下ろし、この8月、東京  
都渋谷区に「ポンテカルボ」をオープン！

## Chef Ropia 次なるステージへ

これからも力強く信州食材の魅力を発信  
していく決意のシェフとともに、「JOYFUL  
CUISINE」は、さらに楽しい料理番組を  
目指します。

そんな「激動」の今だからこそ？ 今回ご紹  
介するのは「安定」の人気メニュー、ナポ  
リタンとスフレパンケーキ！

右記のコードをスマホで読み取って、ぜひご  
覧ください!!



## napolitan

ナポリタン

### 材 料 (1人分)

スパゲティ	80g
ベーコン	40g
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	40g
にんにく	1/2片
ホールトマト缶	100g
ケチャップ	25g
塩	適量
オリーブオイル	
パルミジャーノレッジャーノ	
イタリアンパセリ	

### 作り方

- 1 塩分濃度1.5%の湯で、袋の表記より1分長めにスパゲティをゆでる。
- 2 玉ねぎはスライス、ベーコンは短冊切り、にんにくは包丁の腹でつぶして芽を取り除き、粗みじん切りにする。マッシュルームはキッチンペーパーで汚れを軽く拭き取り、半分にカットする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れて火にかける。うまみが出てきたらにんにくを加え、弱火でソテーする。香りが立ってきたら玉ねぎ、塩を加えてさらにソテーし、玉ねぎが透き通ってきたら、マッシュルームを加えてサッと火を通す。
- 4 具材をフライパンの奥側に寄せて、空いたスペースにホールトマト缶を加え、潰しながらソースにする。ある程度潰せたら、奥側に寄せた具材を中央まで戻し、空いたスペースにケチャップを加え、酸味を飛ばしてから全体を合わせる。
- 5 水気を切ったスパゲティを④に加え、ソースと合わせながら炒める。パルミジャーノレッジャーノを加えたら火を消し、全体を合わせる。器に盛り付け、パルミジャーノレッジャーノを散らし、イタリアンパセリをのせて完成。



\*スパゲティをゆでてから冷蔵庫で一晩寝かせると、より一層もっちりとした食感に。



YouTube  
JOYFUL CUISINE





# NIKKO

SINCE 1908

今回の「JOYFUL CUISINE」でナポリタンを盛り付けたのは、石川県金沢市で誕生し、100有余年の歴史を誇るブランド、NIKKOのディープレート。華美で贅沢な暮らしではなく、心を豊かにする「上質」な暮らしのためのテーブルウェアを、長年にわたって培われた伝統をベースとした、たゆまぬ技術革新によって生み出し続けるNIKKOのこだわりを、下記のコードをスマホで読み取って、ぜひ触れてみてください。





abn  
wed 18:55-19:00

Yummy's

3step cooking

## 口モ・サルタード

しょうゆ風味でご飯がすすむ、ペルーの伝統料理です！

### 材 料 (2人分)

牛もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1本
赤パプリカ	1/2個
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
オレガノ	小さじ1

### 作り方

#### STEP.1 ご飯を炊きます

洗った米、通常通りの分量の水を炊飯鍋に入れ、サラダ油と塩を加えてさつと混ぜてから炊く。

#### STEP.2 具材の下準備

牛肉は5cmの長さの拍子木切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、ズッキーニは4cmの長さの拍子木切り、赤パプリカは1cm幅の斜め切りにし、にんにくは粗みじん切りにする。

#### STEP.3 炒めます

フライパンにサラダ油をひき、牛肉を加えたら色が変わるまで中火で炒める。にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ、ズッキーニを加え、油がなじむまでさらに炒める。塩、こしょう、酢、しょうゆ、砂糖を加えて炒め合わせ、仕上げにオレガノを加えたら、ご飯とともにお皿に盛り付けて完成。

### ご飯

米	1.5合
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/4

**ポイント** 油と塩を入れて炊くことで甘みが増し、ピラフのようなしっとりとしたご飯が炊けます。



### ヤミー

世界の料理を食べ歩く、料理研究家。現地の人々に学んだ知識を活かして、世界中の料理を日本の家庭で作れる簡単レシピにするのが得意。

レシピの詳細  
動画はこちら

ほのかにステキ セレクト

COOKING TOOL select

honoca Select

## 家庭用皮むき機 チョイむき-smart

ハンドルを回すだけで  
キレイに皮むき

皮が厚くてむきづらいオレンジやグレープフルーツはもちろん、キウイフルーツやトマトの皮もむける優れものです。他にも、リンゴ、じゃがいも、大根など、工夫次第でいろいろな果物・野菜の皮むきがカンタンにでき、さらに付属の金属爪を使えば、柿の皮までむくことができます。

手動式だから、使った後は丸洗いでできて衛生的。回転ハンドルが折りたたみなので、コンパクトに収納できます。料理の下ごしらえからデザート作りまで、あなたのキッチンライフを素早く・楽しくサポートしてくれるアイテムです。



お問い合わせ  
ハンズ 長野店  
☎026-268-0109 営業時間：10:00～20:00

※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。

ムロコーポレーション  
チョイむき-smart  
6,600円(税込)

## スープになりました 彦坂 有紀・もりと いずみ著

浮世絵の手法で摺られた  
木版画の絵本

にんじん、じゃがいも、トマト、ほうれんそう……。おいしそうなやさいたちが、スープになりました。親子の食卓が楽しくなる、やさしいとスープの、おいしい木版画の絵本です。著者のふたりは、広告や食品のパッケージ、雑貨のイラストなどで幅広く活躍。「彦坂木版工房」で検索すれば、見覚えのあるパッケージの数々が、木版画だったということに驚かれるはず。

絵本の最後は、著者おなじみのモチーフ、パンといっしょに、いただきます！

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：彦坂 有紀  
もりと いずみ  
出版：講談社  
定価：本体1,200円+税



PICTURE BOOK select

## SORA-Q Flagship Model

## 月面探査を自宅で体験！

今年度に月へ打ち上げ予定の、タカラトミーがJAXAなどと共同開発した変形型月面ロボット「SORA-Q（ソラキュー）」の1/1スケールモデルが、この9月（予定）に発売されます。

実際に月に行く機体と同じ大きさ（直径約8cm）、同じ変形（球体から拡張変形）、同じ動き（パタフライ走行&クローラー走行）、そして、金属素材の本物感を実現。

無料の専用アプリを使って、SORA-Qを変形させたり、前後左右に操縦したり、また、月面探査ミッション遊びや写真撮影などが楽しめます。

月や宇宙を身近に感じる感動体験を、ぜひご自宅でお試しください。

TAKARA TOMY

ご予約  
「タカラトミー公式オンラインショップ」



※2023年9月2日発売予定です。



タカラトミー  
SORA-Q Flagship Model  
27,500円(税込)

© TOMY

My nagano toshi gas



登録無料

My nagano toshi gas

応募方法の詳細は、  
下記のコードより登録の上、  
ご確認ください。



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

PROGRESS  
Marriage-Silver (185cc)

プレゼント!

宇宙開発技術を応用したチタンコーティングの  
光抗菌作用により、飲み物の味がまろやかに  
なるといわれています。

PROGRESS  
Marriage-Silver  
サイズ: Φ61mm、H142mm  
材質: ガラス・チタン  
価格: 6,600円(税込)



もっと、ながのを、ホットに。

長野都市ガス

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