



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21弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイジーン「えびのラビオリ」

March 2024

3

Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas



ravioli

えびのラビオリ

材 料

ソース (作りやすい分量)

赤えび	5尾
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
セロリ	1/4本
オリーブオイル	適量
ブランデー	50ml
トマト缶	150g
水	適量
バター	20g
塩	適量
イタリアンパセリ	適量

ラビオリ生地 (2人分)

薄力粉	} 70g
卵黄	
E X Vオリーブオイル	10g
塩	少々



特別な日の、一皿に。

昨年8月、東京都渋谷区に創作イタリア料理店「ポンテカルボ」をオープンした、長野市篠ノ井出身の料理人YouTuber「Chef Ropia」こと小林諭史シェフに今回ご紹介いただくのは、手間ひまかけたプロ技レシピ「えびのラビオリ」。

ちょっと難しいレシピだけれど、動画をご覧になりながら作っていただければ、とびっきりの一皿ができるはず。ぜひ、挑戦してください！

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。えびは頭を取り、殻をむいて背わたを取る。
- 2 鍋にオリーブオイルと①の野菜を入れてソテーする。えびの頭と殻を加えてさらにソテーし、香ばしさが出たらブランデーを加える。アルコールが飛んだらトマト缶と浸るくらいの水を加え、10分ほど煮る。
- 3 ②から、えびの頭と殻を取り出し、ハンドブレンダーでペースト状にする。鍋のスープにえびの身を加え、1分ほど火を通したら取り出し、適当な大きさにカットする。
- 4 えびの頭と殻のペースト、鍋のスープをストレーナーでこし、塩で調味する。

5 ラビオリの生地を作る。ボウルに生地材料をすべて入れてこねる。ひとまとまりになったら、打ち粉をした台で薄くのばす。

6 ⑤の上にカットしたえびを等間隔にのせ、生地を折って重ねる。空気を抜くように指で押さえながら閉じ、ラビオリカッターでカットしたら、塩分濃度1.5%の湯で5分ほどゆでる。

7 フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けはじめたら④のソースを加える。ゆで上がった⑥と合わせ、塩で味を調える。皿に盛り付け、イタリアンパセリを散らして完成。



*えびや野菜のうま味をソースに移すように、しっかりと押し付けてこす。



HIBINO

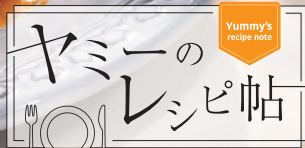
JAPAN

今回の「JOYFUL CUISINE」で「えびのラビオリ」を盛り付けたのは、1000年を超える歴史を誇る美濃焼の産地で1919年に創業の、「日比野陶器」の器。

料理人の感性を刺激するプロユースの器を創造し続ける「日比野陶器」の器をご家庭でも。

下記のコードより、ぜひご覧ください。





abn 毎週水曜 18:55-19:00 OA

ロールキャベツのトマト煮

とろ〜りやわらかいキャベツと、ジューシーな肉だねがたまらない一品です！

材 料 (4人分)

キャベツ (手のひらサイズ)	10~12枚
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
生米	大さじ4
トマトペースト	大さじ3
ローリエ	1枚
水	適量
サワークリーム	
イタリアンパセリ	

肉だね

合いびき肉	200g
薄力粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- 1 鍋にキャベツを入れ、1cmほど水を注いだら、蓋をして蒸し煮にし、ザルにあげて水気を拭きとる。太い芯は切り落として薄切りにし、空いた鍋の底に敷き詰める。
- 2 玉ねぎは細かいみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。生米は洗ってザルにあげる。
- 3 ボウルに肉だねの材料を入れて混ぜたら、玉ねぎ、生米を加えてよくこねる。8等分にして俵型に丸める。
- 4 ①のキャベツを広げて③のをせ、手前を肉だねにかがせてから両端を内側に折りたたみ、手前から巻く。
- 5 ①の鍋に巻き終わりを下にして並べ入れたら、ベーコン、トマトペースト、ローリエ、かぶるくらいの水を加える。残ったキャベツを上のにせて中火にかける。煮立ったら蓋をし、弱めの中火で30分ほど煮る。
- 6 ロールキャベツ等を取り出し、残った煮汁を半分ほどに煮詰め、皿に盛り付けたロールキャベツにかける。サワークリームを添え、イタリアンパセリを散らして完成。

Point 生米を入れることで、肉のうま味を吸い込んでふっくらと仕上がります。



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

honoca Select

PICTURE BOOK select

はじめてのちきゅうえほん てづか あけみ 著

「ちきゅう」がまるっと分かる一冊！

累計発行部数100万部突破の「はじめての」シリーズの中から、「ちきゅう」について図鑑のように学べる一冊をご紹介します。

「ちきゅうは、どのくらいの大きさなの?」「ちきゅうって、どうやってつくられたの?」「ちきゅうの中身って、どうなっているの?」といった子どもの疑問の答えが、この一冊につまっています。

大人が読んでもためになる、親子で読んでいただきたい「絵本図鑑」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:てづか あけみ
 出版:パイ インターナショナル
 定価:本体1,800円+税

MOVA GLOBE サテライトビュー 11cm MG45STEC

回りつづける 不思議な地球儀

この地球儀は、光を受けると自転と同じ動きでゆっくり回りつづける、台に置いても手に持っても止まることはありません。秘密はその構造にあります。実は球が2重になっていて、外球と内球の間のわずかな隙間は特殊な液体で満たされ、内球が浮いているような状態で回っていますが、外球と液体が透明なので、全体が回っているように見えるのです。2重の球を通過した光を、内部の太陽電池が電流に変えて動力に。だから、一般的な電池などの電源が、必要ありません。

大人のインテリアとして、あなたの書斎にもいかがですか? ゆっくり回りつづける様子を、癒やされること請け合いです。

MOVA 「お買い求め [MOVA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。



MOVA
 ムーバグローブ
 サテライトビュー 11cm
 MG45STEC
 49,500円(税込)

INTERIOR select

割れない「透明急須」

究極にシンプルに、お茶を淹れる

日本で急須が使われはじめた宝暦6年以来、約260年ぶりとなるリデザインを目的に制作された、新たな日本茶の抽出器具「透明急須」。

現代のライフスタイルに合わせてデザインされた、1人前サイズの急須です。ガラスのように透過した本体は、特別な技術による極厚の樹脂製。そのため、落としても割れる心配はありませんし、本体を持って熱くないので、取っ手をなくして省スペース化を実現しました。

普段使いの扱いやすさが追求された、現代のスタンダードと呼べる逸品です。



【お買い求め

「煎茶堂東京公式オンラインショップ」】



茶葉が大きく開く

透明急須は茶こしが急須のフォルムに一致し、茶葉のスペースを最大限に確保します。そのため、お茶の色味・味を効率よく抽出できます。



圧倒的に清潔

開口部が広くて返しがないので、注ぎ口までしっかり洗い流せます。パーツ数もたったの3点だけなので、外してそれぞれを丸洗いです。

長野都市ガスWEB会員サービス

My nagano toshi gas

My nagano toshi gas

会員さま限定

抽選で

20名さまに

煎茶堂東京 透明急須

プレゼント!



煎茶堂東京 透明急須

サイズ:本体底面φ約85mm×H約55mm

容量:120cc

材質:本体・蓋/飽和ポリエステル樹脂(トライタン)、茶こし/ステンレス・50メッシュ

価格:4,542円(税込)



登録無料 My nagano toshi gas

応募方法の詳細は、左記のコードより登録の上、ご確認ください。



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
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

北信支店 TEL.026-226-8161
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