



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18弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイジーン

「マグロと季節野菜のマリナート」



August 2023

8

Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas



Chef Ropia

東京・渋谷に新店オープン!

長野市篠ノ井出身で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、8月4日、
東京都渋谷区に「ポンテカルボ」をオープン!

これまでと趣向を変え、ディナーのみ・完全予約制スタイルでの
営業となります。

ついに総再生回数15万回を超えた「ジョイフルクイジーン」も、
そんなシェフの新展開に合わせ、本格的なお店の味をご家庭の
ガスコンロで楽しみながら作っていただけるお料理、「マグロと
季節野菜のマリナート」をご紹介します。

右ページのコードをスマホで読み取って、ぜひご覧ください!!



Ponte Carbo

ポンテカルボ <予約制>

東京都渋谷区渋谷2-6-8 サラ青山2F

予約方法につきましては、
YouTube チャンネル
「Chef Ropia 料理人の世界」にて
ご確認ください



材 料 (2人分)

マグロ	100g
きゅうり	1本
なす	1本
黄パプリカ	1/2個
オリーブオイル	20ml
… オリーブオイル	10ml
A 白バルサミコ酢	大さじ2
… 塩	適量
かぶ	1個
ほうれん草	1束
オリーブオイル	30ml
牛乳	200g
大豆レシチン	大さじ2
ピーツパウダー	小さじ1
ブロッコリースプラウト	適量

作り方

- 1 きゅうりとかぶは皮をむく。きゅうり、なす、黄パプリカ、マグロは1cm角にカットし、かぶは1cm幅にスライスする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、きゅうり、なす、黄パプリカを入れてソテーし、バットに移して粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。冷やした野菜とマグロをボウルに入れ、②で味を調える。
- 3 かぶを5分茹でる。3分経過後、ほうれん草を加え、かぶと一緒に2分茹でたら、氷水に落として粗熱を取る。しっかり水気を切ったらミキサーに入れ、オリーブオイルを加えて攪拌し、ピューレを作る。
- 4 別のボウルに牛乳、大豆レシチン、ピーツパウダーを入れ、ミルクフォーマーで泡立てる。
- 5 皿の底に③を敷き、セルクル型をのせたら②をしっかり詰めていく。セルクル型をそっと外したら、ブロッコリースプラウトをあしらひ、④の泡をのせて完成。



marinato

マグロと季節野菜のマリナート



*天然由来の材料を使うことで、
カラフルなお料理をヘルシーに
楽しめます。



YouTube
JOYFUL CUISINE

Orche

オルシェ

ご家族みんな、
お料理上手。

「いい道具」ってなんでしょう？

使うこと自体に喜びがあり、つくることが楽しくなる道具。

使う人によって、自分なりの使い方が追求できる道具。

見た目も美しく、お手入れがカンタンな道具。

「ベンリだけを追求した調理ツール」ではなく、
日々使いつづけることで愛着が醸成されていく、
「いい道具」としてのコンロを、Orche は目指しました。

そんな Orche のこだわりの一端に、
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。

8/1
on sale



NORITZ オルシェ

N3WU2PWASKSTESC

メーカー希望小売価格 290,070 円(税込)

当社通常販売価格 174,042 円(税込)



※表示温度は調理物の温度ではなく、
鍋底にあるセンサーで感知した温度です。



温度クック機能

調理中の温度が見えて、ボタンひとつで適温キープ。

ロティプレート

さんまも丸ごと焼けて、お手入れもカンタン。

つながレシピ

レシピ選択 ▶▶▶ 送信で、調理の段取りをサポート。



abn
wed 18:55-19:00
Yummy's

3step cooking

ナスのキャビア風

お手頃なナスをキャビアに見立てた
フランスの定番惣菜メニューです！

材 料 (1カップ分)

ナス	3本
にんにく	1かけ
ブラックオリーブ(種無し)	30g
オリーブオイル	大さじ1
塩	}
こしょう	
バゲット(薄切り)	

作り方

STEP.1 焼きます

ナスは皮に数箇所、フォークで穴を開け、にんにくはアルミホイルに包む。
魚焼きグリルの焼き網に並べたら、上下強火で8分ほど、皮が焦げてしんなり
柔らかくなるまで焼き、粗熱をとる。

STEP.2 刻みます

ナスのヘタと皮を取り除き、包丁で細かく刻む。
にんにくとブラックオリーブも細かく刻んだら、ナスと合わせてさらに包丁で
たたく。

STEP.3 仕上げ

ナスのペーストをボウルに入れ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせ、塩、こ
しょうで味を調える。ココット容器に入れ、バゲットを添えれば完成。

ポイント 刻んだナスから出る水分が多い時は、
フライパンで炒めて水分を飛ばしましょう。



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。

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

ZAKKA select

honoca Select

絹泡ダイレクト 直飲みタイプ

いつもの缶ビールが
もっとリッチに！

「家でも外でも、お店のようなクリーミーな泡のビールを味わいたい！」。そんなビール好きの方に朗報です。
上からかぶせるように本体を取り付けて、スイッチオン。すると、内側の超音波振動板が毎分4万回の振動を起こし、きめ細かい泡を生み出します。缶の側面から超音波を当てるので、本体がビールに触れず、使った後もお手入れいらずです。

グラスに注がず、本体を取り付けたまま「直飲み」OK。
折りたたんでコンパクトに持ち運べるので、これからの季節
のアウトドアシーンでも、活躍すること請け合いです。

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。



ドウシシャ
絹泡ダイレクト 直飲みタイプ
3,278円(税込)

にほんの色ふうけい グラスペア 夏の花

日本の美しい夏景色を
多彩な色ガラスで表現

日本の四季を豊かな色彩で表現することに定評がある、青森
生まれのハンドメイドガラス食器ブランド「津軽びいどろ」。
ブランドの真骨頂ともいえるのが、日本の美しい風景や季節
の移ろいを、多彩な色ガラスの粒を散りばめて表現した、
「にほんの色ふうけい」シリーズ。今回はその中から、グラス
ペアセット「夏の花」をご紹介します。

青いグラスは、雨上がりの小道に紫陽花が咲いている風景
を、黄色いグラスは、あたり一面に満開の向日葵畑が広がる
風景をイメージした、さわやかな組み合わせ。
化粧箱入りなので、この季節の贈り物にもぴったりです。



津軽びいどろ

【お買い求め
「津軽びいどろ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。

津軽びいどろ
にほんの色ふうけい
グラスペア 夏の花
3,300円(税込)



TABLEWARE select

長野県 親子クッキング コンテスト 2023

この3年、当コンテストは書類選考のみでしたが、ついに上位8チームによる実技選考が復活します。ぜひ親子で力を合わせて、当コンテストに挑戦してください！
皆さまのご応募、お待ちしております！！

募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」

選考方法 応募書類で上位8チームを選出
▼
選出チームで実技選考会を開催

応募資格 長野県在住の親(保護者)と子(小学生)の2名1組

応募方法 応募方法の詳細は、右記コードよりご確認ください



ガス料金のお支払いに使える スマホ決済アプリが増えました

■ 「au PAY」と「d払い」が加わって、さらに便利に！ ■

下記のスマホ決済アプリを使って払込書に印字されているバーコードを読み込むだけで、いつでもどこでも、カンタンにガス料金をお支払いいただけます。

ガス料金のお支払いにお使いいただけるスマホ決済アプリ

au PAY

d払い

LINE Pay

PayPay

詳細につきましては、スマホ決済アプリ名の後に「請求書払い」と付けて検索の上、ご確認ください。

本サービスのご利用には、長野都市ガスの払込書が必要です。

本サービスのご利用には、事前にスマホ決済アプリのご登録とチャージが必要です。

コンビニエンスストア等の窓口での、スマホ決済アプリによるお支払いはできません。

長野都市ガスから、領収書は発行いたしません。



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】