



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16弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイジーン
「パエリア」



April 2023

4

Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas

スペイン料理を、 おうちで楽しく。

おうちでつくるパエリアが、「炊き込みご飯」みたいになってしまう方、必見！
YouTube「長野都市ガスチャンネル」の「シェフロピアのジョイフルクイジーン」第16弾は、
魚介のうまみたっぷりのパエリアを、スペインの定番スイーツ、チュロスとともにご紹介。
長野市篠ノ井の「リストランテフローリア」オーナーシェフと、パティシエの奥さまによる
「楽しいお料理」を、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！



paella

パエリア

材 料 (4人分)

あさり	200g	にんにく	1片
いか	90g	米	300g
有頭えび	4尾	トマトソース (右記コード参照)	100g
切り蟹	} 適量	水	} 適量
白ワイン		オリーブオイル	
赤パプリカ	1/2 個	レモン	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本	イタリアンパセリ	適量

作り方

- あさは塩水につけて砂抜き、殻をこすり合わせて洗う。いかは内臓、軟骨、目玉を取り除き、ゲソは一口大、胴は1cm幅にカットする。えびは背わたを取ってよく洗う。
- 赤パプリカは縦1cm幅にカットし、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。にんにくは芽を取ってスライスする。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、うすらきつね色になったら、いかを加えてしっかりソテーする。全体的に火が通ったら取り出す。
- 同じフライパンに他の魚介類をすべて入れ、白ワインを加えて蓋をする。あさが開いたら魚介類をすべて取り出す。
- トマトソースを入れて少し煮詰めたら、米を加えて混ぜ合わせる。米が浸るくらいの水を加えたら、沸騰するまで強火にする。水分が少なくなったら都度、水を足し、弱火で炊いていく。
- 米に芯が少し残る程度になったら、赤パプリカ、ズッキーニ、取り出したすべての魚介類を並べ入れる。強火で余分な水分を飛ばしたら、レモンとイタリアンパセリを飾って完成。

Point

* お好みでサフランを加え、色味や風味を添えてもOK。



🇮🇹 リストランテ フローリア

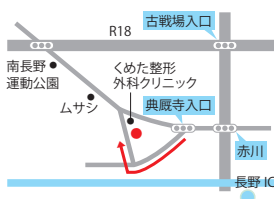
長野市篠ノ井杵淵 48-7

☎026-214-3446

ランチ 11:30~15:00 (LO 14:00)

ディナー 18:00~21:00 (LO 20:00)

定休日 月曜日* & 不定休 ※祝日の場合は翌日



YouTube
JOYFUL CUISINE

トマトソースの
作り方はこちら





SAKU
ZAN

今回の「JOYFUL CUISINE」でバリエアを取り分けた、
SAKUZAN のうつわ。

美濃焼の伝統を育んだ風土に根ざしながらも、
現代の感覚を軽やかに取り入れ、
ちがいを生み出しています。

その色あいも、かたちも、模様も。
その手ざわりも、ぬくもりも、使いごこちも。
SAKUZAN のうつわを形づくるすべては、
そこに盛られる料理のためにあります。

ひと目見て感じる、佇まいの美しさ。
使ってはじめて気がつく、機能の美しさ。
それら一つひとつが料理の美味しさを、
際立たせてくれるのです。





3 ヤミーの
ステップ
クッキング

Yummy's 3 Step Cooking



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

3step cooking

はちみつレモンのマドレーヌ

ほのかに香るレモンがアクセント。
リッチな味わいのスイーツです！

材 料 (直径8cmのアルミ型 5個分)

バター	30g
レモンの皮	1/2 個分
レモン汁	小さじ 1
卵	1 個
はちみつ	大さじ 2
ホットケーキミックス	50g

作り方

STEP.1 具材の下準備

耐熱容器にバターを入れ、湯煎にかけて溶かしバターにする。
レモンは皮をすりおろし、実は絞っておく。

STEP.2 生地を作ります

ボウルに卵、はちみつを入れて、泡立て器でよく混ぜる。
レモン汁、レモンの皮、ホットケーキミックスを加えてゴムベラで混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら溶かしバターを加えてさらに混ぜる。

STEP.3 焼きます

ザ・ココットにアルミ型を並べたら、生地を流し入れる。
蓋をしてグリルで15分焼く。

ポイント はちみつを加えることで、
しっとりコクのある甘さに仕上がります。



レシピの詳細
動画はこちら

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。

ほのかにステキ セレクト

honoca Select

EDUCATIONAL TOY select

PIENI KITCHEN

天然木のおままごとキッチン

モモ ナチュラルのキッズブランド「PIENI KOTI (ピエニ コティ)」のおままごとキッチン「PIENI KITCHEN (ピエニキッチン)」は、シンプル&ナチュラルなデザインなので、どんなお部屋にもコーディネートしやすいのがポイント。
子どもたちの心の成長につながるよう、本体は天然木、シンクはホーロー製で、コンロのゴトクを外したり、ツマミをひねったりすることもできる本格仕様です。

成長にあわせて、おままごと用のおもちゃをプラスしながら、よりリアルなおままごと遊びを。
お誕生日や記念日のプレゼントに選ばれる方が多い、人気シリーズです。

MOMO NATURAL

【お買い求め
「モモ ナチュラル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。



PIENI KOTI
PIENI KITCHEN WH/NA
29,000円(税込)

かがみのえほん きょうのおやつは わたなべちなつ著

絵本を直角に開いて
中をのぞきこむと・・・

鏡のように反射するピカピカの紙でつくられた絵本。開くと両側のページの絵が互いに映りこみ、驚くほど立体的に見えます。自分の姿も映りこむので、物語の中にいるような気持ちを味わえます。

卵をわって、小麦粉、砂糖、牛乳を入れて…。さて、なにをつくるんでしょう。

ぜひ実際に手にとって、ページを開いてみてください。
いまだかつてない新鮮な視覚体験と、おやつづくりの気分を満喫できますよ。

お問い合わせ
薦屋書店 長野川中島店
☎026-284-8700 営業時間:9:00~21:00
薦屋書店 佐久平店
☎0267-88-6338 営業時間:9:00~21:00

※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:わたなべ ちなつ
出版:福音館書店
定価:本体1,500円+税

PICTURE BOOK select



ポーズ

ペンポーチ「レッサーパンダ」



いろいろなポーズがとれる！

文房具屋さん大賞2023 筆箱賞1位に輝いた、進化系ぬいぐるみペンポーチです。

内蔵された骨格パーツにより、手・足・背中を自由に曲げられるので、座らせてペン立てのように使ったり、手と足の間にスマホを立てかけてスマホスタンドのように使ったりできます。

かわいいだけでなく、収納力も抜群。ペンを約15本収納でき、コスメや小物のポーチにもなります。

頭部のボールチェーンでカバンに付けられれば、一緒にお出かけできるので、ふわふわの毛並みをいつでも楽しめます。

レッサーパンダのほか、ネコやライオンなど、5種類をラインナップ。かわいさが詰まったその姿に、癒やされちゃってください！



KING JIM

【お買い求め
「キングジム公式オンラインショップ」】



キングジム
ポーズ ペンポーチ「レッサーパンダ」
2,475円(税込)

nagano
toshi gasS Δ K U
Z Δ N

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

SAKUZAN
Loop オージュウM

Color: Youhen Gray

プレゼント!

SAKUZAN Loop オージュウM

サイズ: Φ140mm、H110mm(フタ12mm、浅45mm、深60mm)

カラー: Youhen Gray

材質: 陶器

価格: 6,820円(税込)

登録無料 My nagano toshi gas

応募方法の詳細は、右記のコードより
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