



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19弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイーン

「かぼちゃのニョッキ」



November 2023

11

Chef Ropia's  
**JOYFUL CUISINE**

presented by Nagano Toshi Gas



pumpkin  
gnocchi

かぼちゃのニョッキ

材 料

ニョッキ (作りやすい分量)

かぼちゃ	500g
強力粉	150g
米粉	70g
パルミジャーノレッジャーノ	20g
卵	1個
塩	適量

ソース (2人分)

椎茸	2枚
舞茸	1/2パック
しめじ	1/3パック
オリーブオイル	30ml
生クリーム	} 90ml
牛乳	
塩	} 適量
パルミジャーノレッジャーノ	
ブラックペッパー	
イタリアンパセリ	

パスタとドルチェで季節を味わう

この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とパティシエの奥さまに今回ご紹介いただくのは、今の季節が一番おいしい、かぼちゃを使ったニョッキとガレットブルトンヌ。

最新ガスコンロ「DELICIA」のグリルなら、かぼちゃをホックホックに蒸し上げるのも、ガレットブルトンヌをサクッと焼き上げるのもお手のもの！

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！！

作り方

- 1 かぼちゃの種とワタを取り除き、アルミホイルを敷いたザ・ココットに並べ入れ、グリルで15分加熱してから、15分余熱で火を通す。その間に椎茸をスライスし、舞茸は手で適当な大きさに分ける。しめじは石づきをカットし、手でさいておく。
- 2 かぼちゃに火が通ったら皮をむき、熱いうちに裏ごしする。
- 3 ボウルにかぼちゃ、強力粉、米粉、パルミジャーノレッジャーノ、卵、塩を加え、切るように混ぜる。ひとまとまりになったら、そこから2人分を取り、打ち粉をした台にのせ、直径1~1.5cmの棒状にする。約2cm幅にカットしたら、フォークの背を押し当てて成形する。
- 4 ソースを作る。フライパンにオリーブオイル、きのこ類を入れ、塩をふいてソテーする。ゆで汁を加えて全体が馴染んだら、生クリームと牛乳を加えて弱火で温める。
- 5 塩分濃度1.5%の湯で③をゆでる。浮き上がってきたら、ゆで上がりのサイン。
- 6 ゆで上がった⑤を④に加えて手早くあえる。パルミジャーノレッジャーノを加えたら火を止め、皿に盛り付ける。ブラックペッパー、パルミジャーノレッジャーノ、イタリアンパセリを散らして完成。



Ponte Carbo

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  
イノベーティブな料理店

予約制

ご予約は右記  
コードから



\*米粉を加えることで、  
もっちり感がアップする。



YouTube

JOYFUL CUISINE



METAPHYS  
× miyama.

今回の「JOYFUL CUISINE」でニョッキとガレットブルトンを盛り付けたのは、プロダクトデザイナー 村田智明氏のコンソーシアムブランド「METAPHYS (メタフィス)」の器「feuille (フィーユ)」。年輪のような、自然の造形美に学んだデザインのシリーズです。その柔らかなエッジラインは、画一的な工業製品の枠を抜け出し、重なり合う自然な揺らぎとなり、食卓を豊かに彩ります。



新番組

abn

毎週水曜 18:55-19:00 OA

# ヤミーの レシピ帖

Yummy's  
recipe note

「ヤミーの3ステップクッキング」が、  
「ヤミーのレシピ帖」に生まれ変わりました！  
世界中の家庭料理を簡単レシピにアレンジして、  
もっとおしゃれに、もっとわかりやすくお届けします。

## 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。

## 作り方

## 秋色アクアパッツァ

鮭の切り身と秋の食材をたっぷり使った、  
お手軽アクアパッツァです！

### 材 料 (2人分)

生鮭	2切れ	にんにく	1かけ
塩	小さじ 1/4	ブラックオリーブ	6粒
あさり	100g	ミニトマト	6個
舞茸	1/2パック	オリーブオイル	大さじ 1
マッシュルーム	3個	白ワイン	} 大さじ 3
		水	
		パセリ (みじん切り)	適量

1 鮭の表面に塩をふって臭みを取り、あさはり  
は砂抜きしておく。舞茸は手で適当な大きさに  
分け、マッシュルームは2等分にカットする。  
にんにくは包丁の腹でつぶして芽を取り、ブ  
ラックオリーブは軽く指でつぶす。

2 ザ・ココットにオリーブオイルを入れて中火に  
かける。にんにくを加えて香りが立つまで炒  
めたら、鮭を皮目から入れ、焼き色が付いたら  
裏返す。

3 あさり、舞茸、マッシュルーム、ブラックオリーブ、  
パセリを加えたら、白ワインを回しかけ、アル  
コールを飛ばす。アルコールが飛んだら火を止  
め、水を加えてグリルに移し、10分蒸し煮にする。

4 10分経ったら一度取り出し、ミニトマトを加える。  
蓋をしてグリルに戻し、5分間余熱で火を通す。

**Point** 皮目から焼くことで、  
カリッとおいしく仕上がります。



レシピの詳細  
動画はこちら



長野都市カス

## little DJ

くるくるまわして DJ気分!

木のぬくもりを大切に、シンプルなデザインに定評がある、おもちゃブランド「dou?」。

今回はその中から、ターンテーブルをデザインした、「little DJ」をご紹介します。

ターンテーブルを強くまわせば強い音が、弱くまわせばやさしい音ができます。また、左右の音が異なるので、音をミックスしてリズムを刻むことができます。ダイヤルをまわしたり、レバーを上げ下げしたり・・・。

DJ気分を味わいながら、指先を使う遊びによって、脳の活性化にもつながります。

奏でる音でリズムが生まれ、ダンスが生まれ、そしてきっと、家族の笑顔が生まれることでしょう。

**dou?** 「お買い求め  
[dou?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。




dou?  
little DJ  
6,050円(税込)

My **nagano toshi gas** × **ABC Cooking Studio**

## 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 **4名さま**に

ABCクッキングスタジオ 1dayレッスン   
ガス火でかんたん! 冬のおもてなしメニュー

無料ご招待!

開催日時 **12月10日** ㊤ 受付開始 15:45  
開催時間 16:00~18:00

開催場所 ABC MIDORI 長野クッキングスタジオ

応募締切 **11月12日** ㊤ ※当選された方に、お電話にてご連絡いたします。

応募方法 右記のコードより「My nagano toshi gas」に登録の上、ご応募ください。 ※登録は無料です。



※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止させていただく場合がございます。

鶏手羽元のローストチキン  
冬野菜のトマトリゾット  
海老とブロッコリーのセイボリータルト  
ヨーグルトプリン

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