



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23弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイジーン「ボロネーゼ」



July 2024

7



長野都市ガス

Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas



bolognese

ボロネーゼ

材 料

ボロネーゼソース（作りやすい分量）

牛ひき肉	400 g
玉ねぎ	1 個
にんじん	} 1/2 本
セロリ	
赤ワイン	90ml
トマト缶	400 g
ローリエ	1 枚
バジル	1 枝
オリーブオイル	} 適量
塩	
砂糖	少々

パスタ+仕上げ（1人分）

スパゲティ	80 g
パルミジャーノレッジャーノ	} 適量
ブラックペッパー	
イタリアンパセリ	



定番パスタの到達点。

長野市篠ノ井出身、登録者数55万人超の料理人YouTuber「Chef Ropia」こと小林諭史シェフの、メインチャンネルの動画本数が、ついに800本を突破しました。

そのなかの人気メニューのひとつが、累計再生回数560万回超の「ボロネーゼ」。

今回の「JOYFUL CUISINE」では、シェフが到達したその極意を、惜しみなく披露していただきました。

パティシエの奥さまが作る「ジンジャーエール」とともに、ぜひご覧ください！

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、①、塩を入れてソテーする。

鉄フライパンにオリーブオイルをひいて熱しておく。ひき肉を3回ほど揉んで一塊にしたら、鉄フライパンに入れてハンバーグを焼くように強火でソテーする。ひき肉から出る油が多ければ、キッチンペーパーで拭き取る。

- ③を②に移す。空いた鉄フライパンに赤ワインを入れ、残った肉のうまみをこそげ落としたり、具材が入っている鍋に加え、水分がなくなるまで煮詰める。トマト缶、炙ったローリエ、バジルを加え、沸騰したら弱火にする。味をみて、酸味が強ければ砂糖で調味し、30分ほど煮込んだらボロネーゼソースの完成。
- 5 塩分濃度1%の湯で、スパゲティをゆでる。

- 6 フライパンに④を入れて火にかけ、ゆで汁を加えながら水分量を調節する。

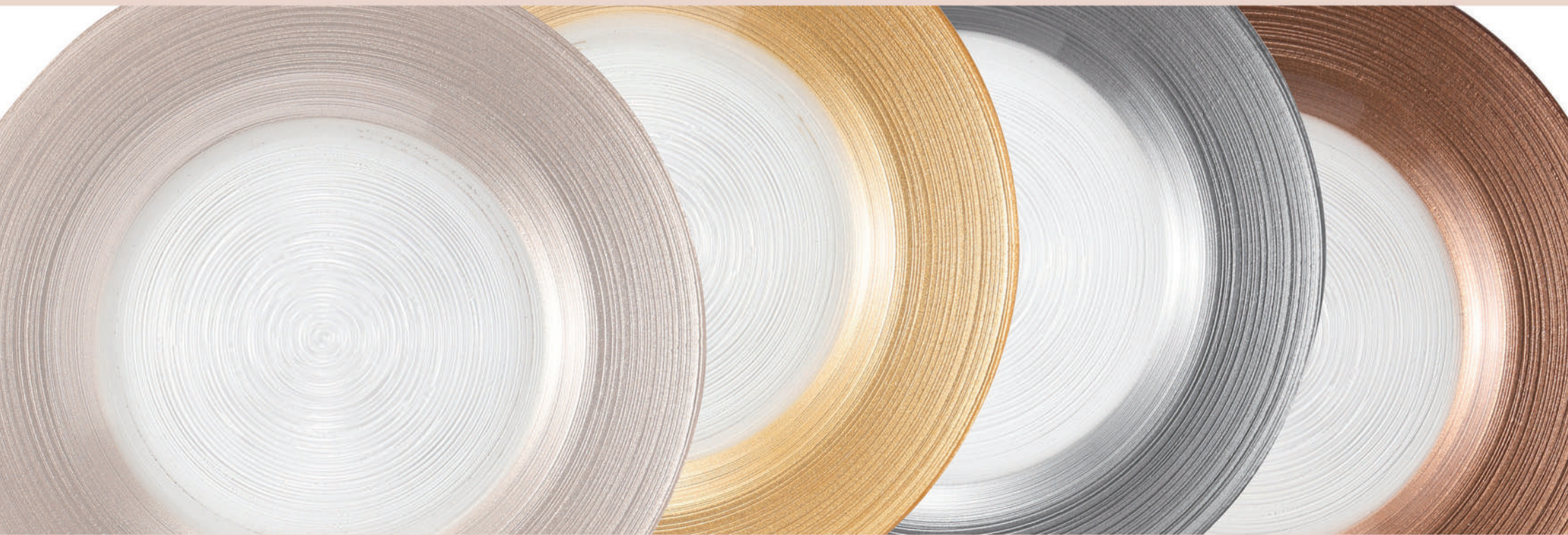
ゆで上がったスパゲティを加え、手早くあえたら火を止める。パルミジャーノレッジャーノを加えて全体になじませたら、皿に盛り付けてパルミジャーノレッジャーノ、ブラックペッパーをふり、イタリアンパセリを散らして完成。



*ひき肉はしっかりと焼き色を付ける。
混ぜすぎないことで、食感にアクセントをプラス。



今回の「JOYFUL CUISINE」で「ボロネーゼ」を盛り付けたのは、
イタリア語で「幸せのガラス」を意味する「VETRO FELICE (ヴェトロ フェリーチェ)」のサークルシリーズ。
普段使いの器としても、おもてなしの器としても、テーブルコーディネートを楽しめるガラスウェアの数々に、
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。



 VETRO FELICE





焼き野菜のマリネ

旬の野菜をふんだんに。夏にぴったりのさわやかマリネです！

材 料 (4人分)

なす	2本
ズッキーニ	1本
赤パプリカ	1/2 個
にんにく (芽を取って潰す)	1 かけ
オリーブオイル	大さじ 4
塩	小さじ 2
ミントの葉	20 枚
バゲット (薄切り)	適量

マリネ液

白ワインビネガー	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 2

作り方

- 1 なすとズッキーニは5mm幅の輪切りにして塩をまぶし、水分が出てくるまで10分ほど置き、キッチンペーパーで拭き取る。パプリカは斜めに切る。
- 2 パプリカとにんにくをフライパンに入れ、オリーブオイル大さじ1をまぶし、パプリカの皮を下にして並べ、中火にかけて焼き色が付くまでじっくりと焼く。やわらかくなったら取り出し、キッチンペーパーの上で油を切る。
- 3 なすとズッキーニも同様にフライパンに入れ、残りのオリーブオイルをまぶし、なるべく重ならないように並べ、蓋をして中火にかける。焼き色が付いてしんなりしたら取り出し、キッチンペーパーの上で油を切る。
- 4 ボウルにマリネ液の材料を入れて混ぜ合わせ、②・③とミントの葉を加えてしっかりと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 5 バゲットをグリルで5分ほど焼き、マリネと一緒に皿に盛り付ければ完成。

Point 野菜に油をしっかり絡めてから焼くことで、少ない油でも揚げたような仕上がりに。



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

たなばたのねがいごと 村中 李衣著 えがしら みちこ絵

家族のつながりを描いた
珠玉の絵本

「こわれたり なくなったり しない もの？ じかんが たって も だいじな もの？ それって、なんだろう？」
七夕の日、あおいは一生懸命考えました。あおいが短冊にこめた願いとは・・・？

おばあちゃんとあおいが歩調を合わせて「いち、にい、さん」と歩むことは、お互いを慈しみ、いたわり合う、そんなやさしい関係を育むこと。
世代を超えて深く味わえるこの一冊。七夕の日の読み聞かせにおすすめです。

お問い合わせ
鳥屋書店 長野川中島店
☎026-284-8700 営業時間：9:00～22:00
鳥屋書店 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：村中 李衣 / えがしら みちこ
出版：世界文化社
定価：本体1,100円＋税

BRUNO×DURALEX PICARDIE ペア YE×GR

デュラレックス「ピカルディ」の BRUNOオリジナルカラー

フランス発の世界的ブランド、デュラレックスを代表する「ピカルディ」。カフェやレストランで見かけたことがある方も多いのではないでしょうか。

そんな「ピカルディ」のBRUNOオリジナルカラーは、シリーズ本来のシンプルな機能美を邪魔しない、控えめながら食卓を彩るカラーリングです。

4種展開の中から、今回は「イエロー_グリーン」と「グレー_パープル」のセットをご紹介します。

250mlのちょうどいいサイズ感なので、普段使いのグラスとしてはもちろん、花瓶や小物入れとしても重宝しそうです。



BRUNO
お買い求め
「BRUNO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。



BRUNO
BRUNO×DURALEX PICARDIE ペア
YE×GR
2,530円 (税込)

TABLEWARE select

アコラップ

洗って繰り返し使える、みつろうラップ

アコラップは、みつろうをベースにしたオイルをたっぷりとおガーニックコットンの生地に染み込ませた、食品保存用のキッチンラップです。手の温かさで柔らかくなり、あらゆる形にフィットするので、野菜の切り口やお皿をピタッとラップし、鮮度を保ちます。使用後は冷水でやさしく洗って自然乾燥。約1年、繰り返し使えて最後は土に還る、プラごみゼロの循環型プロダクトです。



【お買い求め
「アコラップ 公式オンラインショップ」】



アコラップ
カラー5種/サイズ3種
1,375円(税込)～

※0～35℃の環境で使用してください(電子レンジでは使用できません)。



既存のラップみたいに ピタッと保存

野菜の切り口に巻いたりパンを包んだり、お皿やボウルに蓋したりと、使い方がいろいろ。暮らしにピタッと合う使い方が、きっと見つかるはずです。



入れ物の形にして 野菜を保存

ラップどうしをくっつけて自由に形を作り、簡単な野菜保存バッグに。食材を使った後は、広げて隅々まで洗えます。

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 **20** 名さまに

使い捨てプラスチック製コーヒーカップを
オマージュした“陶磁器製マグカップ”

NIKKO #Single use Planet cup

color: **サーモンピンク** プレゼント!

NIKKO #Single use Planet cup
サイズ: Φ77mm、W98mm、H87mm
容量: 220cc カラー: サーモンピンク
材質: NIKKO FINE BONE CHINA
価格: 3,960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、ホッとに。

長野都市ガス

長野ショールーム	長野市鶴賀 1017	北信支店 TEL.026-226-8161
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	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