



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24弾!

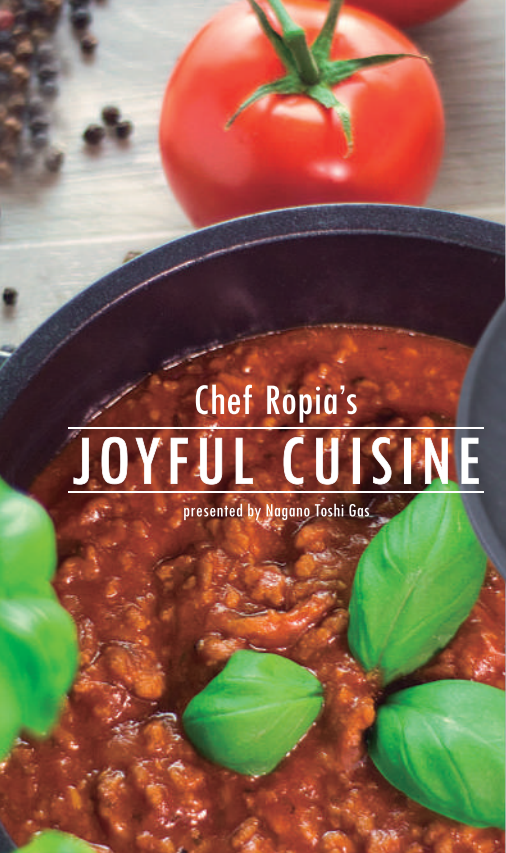
— 特集 —

ジョイフル・クイズーン「ラザニア」



August 2024

8



Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas



シェフ直伝の本格派。

東京都渋谷区の創作イタリア料理店「ポンテカルボ」のオーナーシェフ「Chef Ropia」こと小林諭史シェフに今回ご紹介いただくのは、前回のボロネーゼソースを使った、定番イタリアン「ラザニア」。最新ガスコンロ「デリシア」の専用万能鍋「ザ・ココット」を使えば、オープン調理もお手のもの！パティシエの奥さまが作る「ミルクレープ」とともに、ぜひご覧ください！

lasagna

ラザニア

材 料
(6人分)

ボロネーゼソース
| (先月号参照)

ベシャメルソース

バター	} 40g
薄力粉	
牛乳	500ml
塩	3g
ローリエ	1枚
ナツメグ	適量

ソース以外の材料

ラザニア (下ゆで不要のもの)	} 適量
パルミジャーノレッジャーノ	
イタリアンパセリ	

作り方

- 1 ボロネーゼソースを作る。*
- 2 ベシャメルソースを作る。適当な大きさに切ったバターを鍋に入れ、火にかける。溶けはじめたら、ふるった薄力粉を加えてよく練り、粉気がなくなるまでしっかりと火を入れる。
- 3 ホイッパーに持ち替え、牛乳を少量ずつ加えて伸ばす。全体がなじんだら塩、炙ったローリエ、ナツメグを加え、とろみがつくまで弱火で煮込む。

Point

*ラザニアを敷き詰める際にできる隙間は、適当なサイズに折ったもので埋めればOK。

ザ・ココットに③を薄く広げたら、ラザニアを全体に敷く。ベシャメルソース➡ボロネーゼソース➡ラザニアの順に重ねる。

- 4 この工程を繰り返し、ボロネーゼソースが一番上になったところで、パルミジャーノレッジャーノを全体にかける。蓋をしてグリルに入れ、200℃で20分焼く。

- 5 皿に盛り付け、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。

※レシピは先月号をご覧ください(弊社ホームページにも掲載しています)。



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
織り交ぜたイノベティブな料理店

予約制
ご予約は右記
コードから



YouTube
JOYFUL CUISINE

(hk) hide k 1896

今回の「JOYFUL CUISINE」で「ラザニア」を盛り付けたのは、環境調和型ブランド「hide k 1896」の「トランスウッド」製のプレート。

「トランスウッド」とは、間伐材と廃食用油などを使って製造されたバイオマス樹脂を配合した新素材のこと。

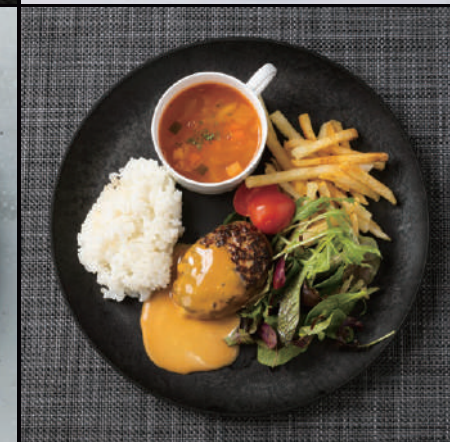
この新素材を用いた、形を変えて循環する環境にやさしい器の魅力と、循環型社会体験プロジェクトに、下記のコードより、ぜひ触れてみてください。



トランスウッド製テーブルウェアの詳細はこちら



循環型社会体験プロジェクトについてはこちら





エビチリ

プリプリのえびがたまらない、中華の定番メニューです！

材 料 (2人分)

むきえび	150 g
にんにく	} 1 かけ
しょうが	
長ねぎ	10 cm
塩	少々
溶き卵	1 個分
片栗粉	小さじ 2
サラダ油	大さじ 3
豆板醤	小さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
水	100 ml
砂糖	小さじ 1/2
塩・黒こしょう	少々
フリルレタス	適量

水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ 2
水	大さじ 1

作り方

- 1 にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 えびは背わたを取って水で洗い、水気をしっかり拭き取る。塩をまぶし、溶き卵大さじ1を加えて揉み込む。片栗粉も加えてさらに揉み込む。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を入れて中火にかけ、②を並べ入れて両面がカリッとするまで焼いたら取り出す。
- 4 フライパンの汚れを拭き取り、サラダ油大さじ1を足して弱火にかけ、にんにく、しょうが、豆板醤、トマトケチャップを加えて香りが立つまで炒める。水、砂糖、塩、黒こしょうを加えて煮立たせる。
- 5 ③を戻し、再度煮立ったら水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、とろみをつける。長ねぎと残りの溶き卵を加えたらすぐに火を止めて混ぜ合わせる。

- 6 皿にフリルレタスを敷き、⑤を盛り付ければ完成。

Point 卵を加えることで、チリソースの辛さがまろやかになります。

やミー

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

RECIPE BOOK select

honoca Select



俺のペペロンチーノ

鉄人シェフ18人が作る
基本&アレンジレシピ

Chef Ropia 監修！
鉄人たちのペペロンチーノレシピ集

料理好きの日本人から熱烈に愛される料理のひとつ、アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ。イタリア料理の原点と呼ばれ、食材や調理工程はシンプルでありながら、作り手によってその解釈はさまざま。乳化はどうする？ ゆで汁の塩分濃度は？ にんにくはどう処理する？…とペペロンチーノは知るほどにその深みにはまり、簡単はずなのに不思議とうまうかない料理です。

本書では18人の鉄人が、基本&アレンジレシピを紹介。彼らの哲学まで学べる、料理愛好家のバイブルとなる一冊です。

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。

手動鉛筆削り「トガリターン」ブレイブ

特許取得の新開発機構で
鉛筆がトガると出てくる！

ハンドルを一定方向に回し続けるだけで、鉛筆の削り上がりが高い精度で検知して自動排出。鉛筆のムダ削りを防止してくれるすぐれものです。

こうした、トガると出てくる「トガリターン機構」が評価され、第26回 日本文具大賞を受賞。

六角形・三角形・丸形の3種類の鉛筆に対応。「ダストケース安心ロック機構」で、倒れても削りかすがこぼれません。

今回ご紹介する「ブレイブ」タイプは、ギアの構造が見える、クールなスケルトン仕様。

子どもの知的好奇心を刺激してくれるアイテムです。

SONIC お買い求め
「ソニック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。



出版：玄光社
定価：本体2,200円＋税



ソニック
ブレイブトガリターン 手動鉛筆削り
2,200円(税込)

STATIONERY select



WEBサイト

「やさしい切りかた辞典」

ムダなく食べる、おいしい工夫

家庭での食品ロスの原因のひとつである「野菜の過剰除去」に着目し、グローバル刃物メーカーの貝印が作ったWEBサイト「やさしい切りかた辞典」。キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎといった野菜を、丸ごとおいしく食べられる切りかたを、動画でわかりやすく解説しています。つい捨ててしまいがちな野菜の部位を使ったレシピや、野菜の保存方法についても紹介。

このサイトをご覧になって、今日から食卓と地球にやさしい切りかた、はじめてみませんか？



貝印WEBサイト
「やさしい切りかた辞典」

やさしい
切りかた辞典長野県
親子クッキング
コンテスト 2024

親子で料理のメニューを「一緒に考え、一緒に作り、一緒に味わう」ことで、親子の絆を深めてみませんか？
そしてその成果を形にすべく、ぜひ親子で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チーム選出
▶▶▶ 進出チームで実技選考会

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



応募締切

9/30
MON

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
須坂ショールーム
篠ノ井ショールーム
東信ショールーム

長野市鶴賀 1017
須坂市大字須坂 1663-1
長野市篠ノ井会 684-5
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】