



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27弾!

— 特集 —

ジョイフル・クイジーン「明太子スパゲティ」



March 2025

3

# 食卓を彩る、春色レシピ。

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にて、若き巨匠「神保佳永シェフ」が披露し、再生回数64万回超を誇る「明太子スパゲティ」のレシピを、小林シェフが最新コンロ「デリシア」で再現！

パティシエの奥さまが作る「抹茶のシフォンケーキ」とともに、春の彩りをお届けします!!

## Chef Ropia's JOYFUL CUISINE

presented by Nagano Toshi Gas

## mentaiko spaghetti

明太子スパゲティ

### 材 料 (2人分)

スパゲティ	200g
明太子	50g
無塩バター	60g
昆布茶	適量
しょうゆ	10g
レモン果汁	1/2 個分
レモン(くし切り)	} 適量
EXV オリーブオイル	
刻みのり	



### 作り方

- 1 明太子は縦に切り込みを入れ、中身を取り出す。
- 2 常温に戻したバターと昆布茶をボウルに入れ、ボウルのふち全体にのばして広げる。①を加えて粒をつぶさないように、やさしく合わせる。しょうゆを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 レモンは台の上で転がしてから、果汁を搾る。②に2~3回に分けて加え、混ぜ合わせたら冷蔵庫で10分休ませる。
- 4 塩分濃度1%の湯で、袋の表記より2分長めにスパゲティをゆでる。
- 5 フライパンに③を1人分入れ、ゆで汁を適量加えてソースをのばす。
- 6 ゆで上がったスパゲティを⑤に移し、余熱でソースと絡める。全体が絡んだところで火をつける。
- 7 皿に盛り付けたらレモンを添え、オリーブオイルを回しかける。刻みのりをトッピングして完成。



# KINTO



今回の「JOYFUL CUISINE」で「明太子スパゲティ」と「抹茶のシフォンケーキ」を盛り付けたのは、KINTOのプレート。

使い心地と佇まいの調和を大切にしたい、日々に取り添う生活道具の数々に、右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。





abn 毎週水曜 18:55-19:00 OA

## カスタードプリン

やさしい甘さとカラメルのほろ苦さが絶妙な、王道スイーツです！

### 材 料 (プリン型 4個分)

カラメルソース	
砂糖	50g
水	小さじ1
湯	小さじ1~2

プリン液	
牛乳	300ml
卵	2個
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	適量

トッピング	
ホイップクリーム	適量
さくらんぼ (缶詰)	4個

### 作り方

- 1 カラメルソースを作る。小鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、かき混ぜずに鍋を揺らしながら濃い茶色になるまで焦がし、湯を加えて\*火を止める。型に等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。  
※カラメルがはねるので、火傷に注意してください。
- 2 プリン液を作る。カラメルソースを作った小鍋に牛乳を入れて中火にかけ、沸騰直前まで温める。ボウルに卵、砂糖、バニラエッセンスを入れ、泡立て器で卵白のコンを切るように混ぜたら、牛乳を加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。①の型に等分に注ぎ入れたら気泡を取り除き、1つずつアルミホイルを被せる。
- 3 鍋に内網を敷き、水200mlを入れたら②を並べ入れる。蓋をして、湯沸かしモードをタイマー7分にセットして加熱し、そのまま10分蒸らす。粗熱を取って冷蔵庫でしっかりと冷やす。
- 4 テーブルナイフなどを型のふちに沿って一周させ、皿をかぶせて裏返し、上下に振って皿に出す。お好みでホイップクリームとさくらんぼを添えれば完成。

**Point** カラメルソースが残った鍋で牛乳を温めることで、色と風味を移します。



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。

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

COOKING TOOL select

## 生卵ミキシングツール ときこち

混ぜればわかる  
衝撃のなめらか食感

お箸は先端が丸みを帯びているので、激しくかき混ぜても白身がすべって逃げてしまい、なかなか均一に白身と黄身を混ぜ合わせることができません。ときこちは東京・下町の町工場がこだわりの技術で作上げた0.7mmの線が白身のドロツとした塊を逃さずに切るため、白身と黄身を完全に溶き、混ぜ合わせます。

ご飯一粒一粒の間に溶け込むように流れる卵液が、これまでに食べたことがない、なめらかでサラサラとした美しい味の卵かけご飯を実現してくれることでしょう。



ときこち

【お買い求め

「ときこち公式オンラインショップ」



※好評につき、2~3週間後の発送となります。



※画像、及びリンク先は右利き用です。左利き用もご用意します。

ときこち ヘアライン 右利き用 4,290円(税込)

## Sonnenglas® クラシック Generation 6

### メイソングジャー型ソーラーランタン

太陽の光だけで明かりを灯す、南アフリカ発祥の、瓶型LEDソーラーランタンです。若年層の失業率が40%を超える同国で、公正な労働環境を創出するため、フェアトレードを通じてハンドメイドで生産されています。

間接照明として日常を彩るだけでなく、非常時にも大活躍。2019年にグッドデザイン賞を受賞していますが、今回ご紹介のモデル「Generation 6」では、従来の5倍の光量(100lm)、最長120時間の点灯、無段階調光機能、そして照明部分の単独使用が可能になるなど、機能が飛躍的に向上しました。こうしたアップデートし続ける姿勢が評価され、昨年、再受賞を果たした、要注目の商品です。



Sonnenglas® クラシック Generation 6 6,180円(税込)

Sonnenglas

【お買い求め

「ソネングラス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。

LIGHTING GOODS select

## ほぼ日のアースボール ジャーニー

ひろがる好奇心、とびだす想像力

ほぼ日のアースボールは、AR(拡張現実)技術を使った新しい地球儀です。スマホやタブレットをかざすと、その日の地球の姿がリアルタイムに浮かび上がります。他にも、世界各国のデータや、古代の恐竜から宇宙に関することまで、幅広いテーマを用意しています。

今回ご紹介する、ほぼ日のアースボール「ジャーニー」は、世界の国をカラフルに色分けした本格地球儀モデル。20cmとほどよいサイズの本体に、見やすくわかりやすく精緻な地図を記載しています。軸のない地球儀なので、手に持ち上げてすぐにながめることができ、色彩豊かなデザインなので、リビングなどに置いてインテリアとしても楽しめます。

ほぼ日

【お買い求め

「ほぼ日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。



ほぼ日のアースボール  
ジャーニー  
11,000円(税込)

My nagano toshi gas

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

KINTO  
LT ティーポット  
600ml  
color:ホワイト

プレゼント!

KINTO  
LT ティーポット 600ml

サイズ:φ75mm×H95mm×W165mm 容量:600ml 重量:約520g  
カラー:ホワイト 材質:磁器、ステンレス鋼、シリコン  
価格:6,600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 } 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