

おでかけしたくなるライフエンジョイ情報誌

comxcom

コムコムマガジン

COMMUNITY×COMMUNICATION

CABLEGUIDE 7月号

平成26年7月1日発行(毎月1回)発行
平成30年7月25日発行(毎月1回)発行
通巻29号

発行/株(株) 中興/下放送 株式会社 中興/下放送
編集/制作/合同(株) TEL:0859-25-5101
TEL:0859-25-5101
TEL:0859-25-5101

定価 100円(組表代金は自利用料に含まれていません)



特集

海に生きる男

選りすぐりの地元情報が満載!

気になるイベント情報やあの店この店のご紹介!

7

NO.16
2014 JULY



感性に響く極みの味覚

鳥取和牛

鳥取の自然が生み出した極上の逸品。

鳥取和牛は、鳥取県で飼育された黒毛和種で一頭一頭に手間をかけ育てられた上質な肉用牛。牛肉の品質は、風土、気候などの飼育環境でも変化していきます。自然豊かな大地と、清らかな水、綺麗な空気を兼ね備えた鳥取だからこそ育むことのできる鳥取黒毛和牛。一頭一頭手間をかけ、愛情を注ぎ、のびのびとした環境の中で育てられた牛だからこそ奥深い旨み。安心して安全で、作り手も食べ手も幸せにしてくれるお肉をぜひ一度味わってみてください。

待望の商品がついに完成!! 鳥取和牛肉を「氷温熟成」して、6月より新発売の熟成肉!! 氷温乾燥熟成和牛に仕上げています。



「氷温熟成」とは、摂氏0度以下の凍る直前までの未凍結温度域で、食材の鮮度を保ちながら、うま味を引き出す熟成法です。

○氷温熟成とは、氷温域で有害菌の増殖を抑えながら、鮮度を保ち、うま味を引き出す熟成法です。
○氷温は、摂氏0度以下から物が凍る水結点までの未凍結の温度域を示す。
○畜肉が凍るのは、-1℃~-3℃くらいですが、部位、品種、生育地や家畜の飼いで異なります。
○氷温乾燥熟成和牛は、和牛肉に氷温乾燥を施して、鮮度を保ちながら若干の水分を取り除き調味タレの浸透を促しながら熟成した美味しい加工肉です。生肉ではありません。

今、話題の熟成肉を是非!



氷温乾燥熟成和牛肉 200g
税抜 2,400円 (税込 2,592円)

氷温乾燥熟成和牛肉 [焼き方・食べ方レシビ]

1. 冷凍のお肉を冷蔵庫で解凍してください。解凍したお肉を冷蔵庫から取り出し、常温で20分~30分置いて下さい。これが大事!!
2. 熱したフライパンに付属の牛脂をなじませお肉をブロックのまま必ず全面を焼いて下さい。(うま味をとじこめる為です) ※うま味成分が多いため少し焦げやすいです。
3. すぐに(熱いうち)アルミホイルで肉全体を包み、10分~15分ほど休めて下さい。 ※肉自身の熱で中まで熱が通ります。
4. きれいな包丁でお好みの厚さに切ってください。まずは・・・何もつけずにお召し上がり下さい。お好みで、あら塩・粗挽きコショウ・わさび醤油も最高です。 ※トンクがあるとブロック肉を上手に焼き上げられます。お肉が大きなブロック肉の場合は解凍後、半分にお切り下さい。



鳥取県産和牛専門直売所

肉の今川



〒689-4201 鳥取県西伯郡伯耆町溝口196-1

TEL&FAX.

0859-62-1622

営業時間 / 10:00~18:00

[米子自動車道]

至米子I.C

溝口I.C

大山望

至岡山

肉の今川

至米子

R181

まるごう

溝口駅

至江府

日野川

とっとり花回廊



鳥取県西伯郡伯耆町金屋谷1801

定休日 / 火曜日

営業時間 / AM9:00~PM6:00



TEL. 0859-62-7577

FAX. 0859-62-7578

www.daisen-b.net

鳥取県西部エリア周辺の主なイベントスケジュール

2水	シャッターチャンスNEXT写真展2014 ■丸京庵市民ギャラリー ■～7月7日(月) ■10:00～18:00 ■お問い合わせ 0859-31-0285	9水	「わたしの山4人展」秀作展 ■丸京庵市民ギャラリー ■～7月14日(月) ■10:00～18:00 ■お問い合わせ 0859-31-0285	18金	オーストラリア赤十字100周年記念事業 協力展示による「布の手あそび ～浅田重子の世界～」展覧会 ■米子市美術館 第2展示室 ■10時～18時 ■～7月22日(火) ■お問い合わせ 0859-56-2103
4金	第5回済州・日本神話美術交流展 ■米子市美術館 ■お問い合わせ 0859-47-1104	12土	TSUKEMENコンサート ■米子市文化ホール メインホール ■16:00～ ■お問い合わせ 082-247-6111 鳥取環境大学公開講座 「比較文明的考察-梅忠忠夫に依拠して-」 ■西部サテライトキャンパス(中海テレビ放送センタービル) ■10:30～12:00 ■お問い合わせ 0857-38-6704	19土	光と遊ぶ超体感型ミュージアム「魔法の美術館」 ■鳥取県立夢みなどタワー1階多目的ホール ■～8月24日(日) ■午前10時～午後5時 ■お問い合わせ 0859-34-8813
5土	映画「じんじん」上映会 ■米子市公会堂 大ホール ■①10:00 ②14:00 全2回上映予定 ■お問い合わせ 0859-34-5455 第15回山陰遺跡ネットワーク会議伯耆大会 ■淀江さなめホール ■大会(講演会、意見発表会) 懇親会 ■お問い合わせ 090-9419-7123	13日	境港市文化ホール開館20周年記念 徳山奈奈ソプラノコンサート ■境港市文化ホール ■14:00開演 ■お問い合わせ 0859-47-1104 第46回米子市民レガッタ大会 ■レース 米子市西町 錦海ポートコース ■午前7時30分～ ■お問い合わせ 0859-23-5426 長谷川義史&新沢としひこ えほんうたLIVE ■米子市文化ホール メインホール ■14:00～16:00 ■お問い合わせ 090-8359-5299(春名)	20日	第34回全日本トリアスロン皆生大会 ■皆生温泉海岸沖日本海、東山陸上競技場など ■7:00～競技開始 ■お問い合わせ 0859-34-2819 米子フリーマーケット ■米子市文化ホール 多目的広場 ■9:00～12:30 ■お問い合わせ 080-4265-3326
6日	Green Conscious ～風と緑の音火花～ 米子市文化ホール イベントホール ■12:30～15:30 ■お問い合わせ 078-331-3617 紅扇会舞踊会 ■米子市文化ホール メインホール ■11:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-42-2694 第17回夢みなど子どもまつり ■夢みなどタワー及びその周辺 ■10:00～12:30 ■お問い合わせ 0859-45-6116 2014年少林寺拳法鳥取県大会兼全国大会選考会 ■鳥取県立武道館 ■開会9:30～ ■お問い合わせ 080-5232-8287 第46回米子市民レガッタ大会 ■開会式・・・鳥取県立 米子艇庫前 ■開会9:00～ ■お問い合わせ 0859-23-5426 第39回オールミュージック・ユニオン チャリティ歌謡フェスティバル ■境港市シンフォニーガーデン ■開場10:30 開演11:00 ■お問い合わせ0859-45-3831	14月	童謡をみんなであう会 月曜コース ■米子市文化ホール メインホール ■10:30～11:45 ■お問い合わせ 0859-35-4171 大久保徹哉 日本画展 ■丸京庵市民ギャラリー ■～7月21日(月) ■10:00～18:00 ■お問い合わせ 0859-31-0285	24木	童謡をみんなであう会 ■米子市文化ホール イベントホール ■木曜コース 10:30～ ■チャイルドコース 11:30～ ■お問い合わせ 0859-35-4171
7月	米子人生大学 湯梨浜町介護劇団「ふきのとう」公演 「遠くの親戚より地域の絆」 ■米子市文化ホール メインホール ■14:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-23-5444	16水	第39回鳥取県西部医師会 一般公開健康講座 「iPS細胞の現状と展望」 ■米子市文化ホール イベントホール ■14:00～15:30 ■お問い合わせ 0859-34-6251	25金	米子美術家協会小品展 ■米子市美術館第1展示室 ■～29日(火) ■お問い合わせ 0859-24-2020
		17木	第6回 たまいつかさどアトリエKuの 子どもたち展～自由に描けばいいんだよ～ ■米子市美術館 第4展示室 ■～29日(火) 23日(水)休館 ■お問い合わせ 0859-34-0057	26土	境港妖怪ジャズフェスティバル2014 ■JR境港駅前第1駐車場特設ステージ ■16:00～22:00 ■お問い合わせ 0859-47-1068
		18金		27日	第19回さかみみなどビーチバレー大会 ■境港市新屋町海岸(マリナーホテル前) ■8時30分 開会式 ■お問い合わせ 0859-44-4600 第69回 みなと祭花火大会 ■境港市弥生緑地 ■お問い合わせ 0859-47-0121
				31木	第39回人権尊重社会を実現する 鳥取県研究集会 ■倉吉未来中心大・小ホール セミナールーム3 ■9:45～16:00 ■お問い合わせ 0857-22-0578

CHECK!!NEWOPEN みんな知りたい!最新オープン情報を毎月お届け!
～新着お店情報をチェック～米子市
上福原

新しいスタイルのお墓を求められているお客様のニーズにお応えするストーンスタイルYONAGO! ペットのお墓もステキなデザインと価格でご提案いたします!

ストーンスタイルYONAGO

米子市上福原328-1 TEL 0859-57-5831
営業 10:00～16:00 (日～17:00) 休日:不定休

米子市
東倉吉町

ほんのり商店街の中に行む、オシャレで居心地の良い空間。カフェドゥーフッスが改装で装いも新たにシブスとして開店!メニューも充実で女子会やパーティーにも!

Cafe Dining Bar SHIPS シブス

米子市東倉吉町66-1 1F TEL 0859-22-8525
営業 11:30～Last(L.O.23:00) 休:火曜日(祝日・祝前日は営業)

米子市
加茂町

「働きたい!」女性の方を中心とした求職者の方を応援します。一つずつ悩みを解決していき、満足できる就職を目指し、幅広い就職支援を行う施設です。

レディース仕事ぶらざ米子

米子市加茂町2-204 2階(米子商工会議所内)
TEL 0859-30-2693 営業月～金 10:00～18:00 休:土日祝

米子市
米原

100インチのスクリーンでワールドカップを観戦! cafeスペースでは美味しいスイーツもご用意しています。仕事の間にほっと一息いかがですか?

Cafe&Buffet Circus サーカス

米子市米原4丁目1-37
TEL 0859-23-2373 営業 10:00～22:00

米子市
法勝寺町

中国四国初出店!日本全国からご当地即席麺が200種類以上も大集合です!地方の美味しいインスタントラーメンを米子でまとめて買えます!!

インスタントラーメン専門店 だらざ

米子市法勝寺町70 グラスクリエイトボックス内
TEL 0859-39-1977 営業 11:00～19:00 休:水曜日

お店&施設 募集中!

こちらの新着お店&施設情報コーナーでは、あたらしくオープン、またはオープン予定の情報を募集しております。掲載をご希望される方は、コムコムマガジン編集部までご連絡下さいませ。
※枠数に限りがあり、掲載ができないこともございます。

コムコムマガジン編集部

株式会社 中海テレビ放送
TEL.0859-29-2211
株式会社 満開
TEL.0859-57-5753

掲載
無料

ホテルで味わうイタリア。

アリタリア直行便で行く!イタリア往復ペア航空券が当たる
「イタリアンフェア2014開催記念キャンペーン」
キャンペーン詳細は裏面をご覧ください。

イタリアンフェア 2014

開催期間 2014. 7/25(金) ~ 8/24(日)

気軽に楽しむ
本格派
イタリアン

イタリアンランチバイキング

〈営業時間〉11:30~14:00 (14:00close)

■料金
(消費税・サービス料込)

大人 **2,200円**

シニア
(65歳以上) **2,000円**

小学生 **1,100円**

※前売り券の販売は
7月24日までとなります。

前売り券:2,000円

前売り券:1,800円

前売り券:1,000円

小学生未満は無料です

メニュー監修: アンドロゾーニ・ピエトロ Androsni Pietro

1968年トスカーナ州フィレンツェに生まれる。高校卒業後、フィレンツェの料理専門学校 Aureio Saffi に入学、卒業後すぐに『エノテカ ピンキオーリ』に就職。

1989年渡米。Mario Internationalにて創作の幅を広げた後に1991年イタリアに帰国し『エノテカ ピンキオーリ』のペイストリーシェフに就任。1992年、『エノテカ ピンキオーリ』東京店のオープンに伴い来日。

1996年から現在に至るまで南青山『エノテカ リストランテ

リヴァ デリ エトゥルスキー」のパティシエを勤めつつ、ベラビータグループのドルチェの監修を行う。

2014年3月満を持して、自身のレストラン“Mamma Luisa's Table”を開店。



※料理写真は全てイメージです。

イタリア車の展示

洗練されたデザインのフィアットが期間限定でホテルロビーに登場します。
※展示期間についてはホテルへお問い合わせください。



「イタリアンバイキングを食べて当てよう」キャンペーンも実施! (応募期間7月25日~8月24日)

ホテル宿泊券やFIAT×SENSIコラボサンダルなどが当たるキャンペーンも同時開催! 期間中お食事いただいたお客様1組につき1枚応募紙をお渡しいたします。専用応募BOXよりご応募ください。※詳細はHPをご覧ください。

FIAT賞
各ホテル3名様
FIAT×SENSI
コラボサンダル



アリタリア賞
各ホテル1名様
機内限定販売
オリジナル
ティディベア



開催
ホテル

ロイトン札幌、宮城蔵王ロイヤルホテル、りんどう湖ロイヤルホテル、南房総富浦ロイヤルホテル、信州松代ロイヤルホテル、浜名湖ロイヤルホテル、長浜ロイヤルホテル、天橋立 宮津ロイヤルホテル、榎原ロイヤルホテル、串本ロイヤルホテル、紀州南部ロイヤルホテル、大山ロイヤルホテル、北九州八幡ロイヤルホテル、唐津ロイヤルホテル、別府湾ロイヤルホテル

後援

Embassy of Italy - Trade Promotion Office
イタリア大使館 貿易促進部
Embassy of Italy - Tourism Promotion Office
イタリア大使館 観光促進部



協賛

フィアットクライスラー・ジャパン

モンテ物産株式会社

アリタリア-イタリア航空 Alitalia

Mamma Luisa's Table

DAISEN ROYAL HOTEL
大山ロイヤルホテル

Daiwa House Group®

〒689-4192 鳥取県西伯郡伯耆町丸山中祖1647-13
TEL: 0859-68-2323

旬の美味旨グルメNEWS!!

和 地元食材の味を活かした極上どんぶりと絶品の和食に陶醉。



●炙りキングサーモン丼 800円

日本海の幸をふんだんに使用した海鮮料理や、「地」の食にこだわった和食などを豊富に取り揃えるお店。夜も一品料理など、お酒にも合う料理が揃う。2階の座敷は個室や広間の貸し切りが可能で、団体や家族でも楽しめる空間がうれしい。



※掲載写真はイメージです。



◆**こめ蔵 会席コース プラン** 前菜3種盛り、付出し、旬魚のお造り盛合わせ、焼き物、揚げ物、茶碗蒸し、鍋、酢の物、ご飯物、デザートなど
 <要予約>[おひとりさま] **3,300円**
 ※飲み放題(90分) プラス 男性**1,500円** 女性**1,200円** ※料理内容は変更になる場合がございます。



● **どんぶりと和食なお店**

こめ蔵

〒683-0832 米子市立町4-247-1
☎0859-21-5539 OPEN/11:00~14:00、17:00~22:00 (L.O.21:30)
 定休日/木曜日 駐車場有り



日南町 福万来

よぞら ヒメホテル 夜空散歩

7月4日(金)~7月13日(日) 頭上に広がる 満天の星空の下 彩やかなるヒメホテル特有の明滅

出発：浦津チロル観光駐車場 [18:45]、米子駅だんだん広場 [19:00] その後各所
 【企画・実施】チロル観光 鳥取県日野郡江府町小江尾11-1 TEL 0859-75-3300
 【協力】山上まちづくりの会 Web「チロル観光」で検索!
 【写真提供】M.Aimi



街灯の無い事が自慢。

米子フリーマーケット



7月20日(日) [毎月第3日曜]

9:00~12:30 入場料は無料です。出店料：500円

場所 米子文化ホール前 多目的広場

駐車場 コンベンションセンター向かい駐車場
 路上駐車は絶対におやめください。立体駐車場が無料になります。

出品可能な物
 衣類(古着、新品)、雑貨、アクセサリ、おもちゃ、電化製品、家具、食器、楽器、本、CD、レコード、食べ物(果物、野菜のみ)などなど
 そのほか物販以外も募集!(応相談)

イベント、出店に関する情報・各種お問い合わせは

※ **米子フリーマーケット**

WEB/ yonago-fleamarket.jimdo.com
 MAIL/ yonago.fleamarket@gmail.com

米子 よなごのみのいち 蚤の市

Houki 10th
Town Anniversary
伯耆町町制10周年記念

大募集!



あの人に想いを伝えよう!
「メッセージ花火」

1発1万円。先着10名様限定

<申し込み・お問い合わせ先>
TEL:0859-68-4211 (実行委員会事務局)

「天空花火大会」

Start 20:30~

夏柵水 祭りの

大募集!



第三回: 出場者大募集!

美少女浴衣コンテスト

応募資格 小学5年生~中学3年生 応募通過 10名

応募締切 7月22日(火)

賞品 グランプリ: 旅行券6万円分 / 全員: 参加賞アリ

限定2組



ロテルフレール & 柵水高原教会プレゼンツ

「人前結婚式」 プレゼント!

衣装無料貸し出し & 天空リフトを使った、
柵水高原ならではの演出で、お二人をお祝い
いたします。

応募締切 7月4日(金)

協賛店名 ● 衣装/花嫁センター 草谷米子店 ● ヘアメイク/アイルウェディング
● 写真/たねに写真店 ● ブーケ/フローリスト みら・ふる ● 聖歌隊/みつわコンチェルト

浴衣を着て
行こう!

浴衣で来場された
先着100名様
「リフト券」
プレゼント!



●「美少女浴衣コンテスト」「人前結婚式」の募集についてのお問い合わせ&お申込

☎ 0859-68-4211

実行委員会
事務局

ダイヤまずみず

検索

携帯電話からも
HPにアクセス
できます。



今年のフェスティバル・ディア・マスミスも、屋台やみんなで盛り上げられる内容がいっぱい!



出演/遊吟

ライブステージ



ふうせんおじさん参上!

バルーンアート



心をゆさぶる和太鼓の宴!

鬼面&岸本風神太鼓



参加して景品を当てよう!

盆踊り大会



和牛&豚&鶏。全て鳥取県産!

鳥取お肉屋台

フェスティバル・ディア [柵水地蔵尊祭] マスミス2014

7.26 sat

●16:00~START
大山柵水高原

【柵水地蔵尊祭とは】元禄9年の大干ばつで亡くなった人々を供養し、水の恵みに対して感謝する慰霊祈願祭

主催/フェスティバル・ディア・マスミス実行委員会【伯耆町、伯耆町観光協会、伯耆町商工会、柵水自治会、エムケイ開発(株)、(株)ナウイデザイン、ロテルフレール、柵水高原教会、まつおか食堂】
お問い合わせ ● TEL:0859-52-2420 / FAX:0859-52-2430 [柵水フィールドステーション] ● TEL:0859-68-4211 / FAX:0859-68-3866 [伯耆町後場商工観光課]

アンケートに答えてプレゼントをもらっちゃおう!

読者アンケート & プレゼント

コムコムマガジンをより良く、楽しく、読み応えのあるモノにするため、読者アンケートを実施いたします。
アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で
以下に掲載の賞品をプレゼント。好きなコースを選んでご応募ください!!

応募方法

郵便ハガキ、携帯メールアドレス、Eメールにて、
住所、氏名、年齢、コムコムマガジンの感想、アンケート、希望コースを
ご記入の上ご応募ください。(アンケートにお答えいただけない場合は無効。)

当選者さまには、引換チケット、賞品の発送をもってお知らせ致します。
こちらのアンケートに使用させていただきましたお客様の個人情報は責任を持って
管理させていただきます。なお、プレゼントの当選発送以外の目的に使用することはできません。

アンケート

- ① オススメの好きな神社はどこですか?
- ② 今後コムコムマガジンで取り上げてほしい企画・特集
- ③ 中海テレビ放送のCS放送で好きなチャンネル

メールで応募

携帯電話、パソコンより、Eメールでご応募の場合は
以下のアドレスへ送信!!

commaga@chukai.co.jp

「コムコムマガジン プレゼント係」

締め切り/ 2014年7月31日 (木) 23時59分まで。

ハガキで応募

ハガキでご応募の場合は以下の宛先へ郵送!!

〒683-0852 米子市河崎610

株式会社中海テレビ放送 「コムコムマガジン プレゼント係」

締め切り/ 2014年7月31日 (木) までの消印有効。

プレゼント商品

Aコース.

「皆生温泉 東光園」
ランチバイキング
温泉入浴券付き

自然食のこだわりメニューを提供する
面白い、楽しい仕掛けがいっぱいの
人気のランチバイキング。
さらに癒しの温泉入浴券付きが嬉しい。

ペア
5組



皆生温泉 東光園
〒683-0001
米子市皆生温泉3-17-7
TEL 0859-34-1111

Bコース.

「hows photostudio」
キャンバスフォト
(S)サイズ

家族撮影でも利用できる、スタンスビル4F
(無印良品 跡)に店舗をかまえる写真スタ
ジオから、贈り物としてもオシャレに飾れる
キャンバスフォトを撮影付きで。

5名



hows photostudio ハウスフォトスタジオ
〒683-0815
鳥取県米子市東倉吉町85-1 STANCEビル4F
TEL 0859-30-3955

Cコース.

「大山ますみず高原
～天空リフト～」
天空リフトチケット

「恋人の聖地」として人気の
大山ますみず高原の天空リフト。
これからの季節のドライブデートコース
にもオススメのスポットです。

ペア
5組



大山ますみず高原天空リフト
〒689-4215
鳥取県西伯郡吉野町大内樹水高原1069-50
TEL 0859-52-2228



新たな伝説の誕生! 自転車レースの最高峰がスタート!

Cycle*2014 ツール・ド・フランス

放送日 7(月)、9(水)~27(日) **LIVE!**

7/5開幕! J SPORTSでは全ステージ生中継

101回目を数える世界最大のサイクルロードレース。4年ぶりとなるパヴェ(石畳)コースや過酷な山頂フィニッシュなど、各ステージは今年も見どころ満載!
ステージ優勝を目指して3年連続出場が有力視される新城幸也の活躍にも注目! 難関を乗り越えて最終ゴール地・シャンゼリゼを目指す男たちの激走ドラマを生中継!

J SPORTS Presents

Happy Summer キャンペーン

キャンペーン期間

2014年7月20日(日)必着

「J SPORTS 4 HD」に新規でお申込み
または既にご視聴いただいている方に **抽選で豪華賞品プレゼント!**



J SPORTS
オリジナル
G-SHOCK

1
名様



Foot!
オリジナル
Tシャツ

5
名様

【応募条件】
「J SPORTS 4 HD」に
新規でお申込みまたは
既にご視聴いただいている方限定

【応募先】
〒683-0852 米子市河崎610
中海テレビ放送
編成部J SPORTSプレゼント係

【応募方法】
官製はがき

【締切日】
7月20日必着

お申し込み・お問い合わせ

中海テレビ放送 TEL 0120-727-868

番組内容のお問い合わせ J SPORTSカスタマーセンター 03-5500-3488(午前10:00~午後6:00) ※編成の都合により、番組が変更になる場合があります。予めご了承ください。



J SPORTS 4 月額視聴料
1,300円(税別)

J SPORTS
www.jsports.co.jp

ふるさとタイムトリップ

写真館

番組でご紹介したふるさとの写真の数々



新修米子市史第5巻民俗編より(昭和61年7月17日撮影)



尚徳公民館提供(撮影日不明)



法勝寺川沿いの村々では、旧暦の6月半ばを過ぎた頃に、セントロ・マントロと呼ばれる火祭りが行われる(いつから始まったかは不明)。火事の防止の祈りとともに、流行病の予防や虫送り、豊作への祈りでもある。夕闇の中に浮かび上がる灯は幻想的である。

※セントロ・マントロは千灯籠・万灯籠からきている

昔の写真や映像を大募集しています!

お問合せ 0859-29-2854

ふるさと料理人の逸品レシピを大公開!

分量 ※4人分

- ① そら豆・・・6本
- ② パスタ・・・320g
- ③ キャベツ・・・4枚
- ④ ベーコン薄切り・・・4枚
- ⑤ ニンニク・・・2片
- ⑥ 赤唐辛子・・・少々
- ⑦ しょう油・・・小さじ2杯
- ⑧ オリーブオイル・・・大さじ4杯
- ⑨ 塩・コショウ・・・少々
- ⑩ パセリ・・・少々

レシピ

- ① そら豆をゆでる
※そら豆のゆで方【そら豆(水1ℓ・塩大さじ2杯・酒100cc)】
(1) そら豆をさやから出し、豆の頭の黒いスジに包丁で切れ込みを入れる
(2) 沸騰したら、塩・酒を入れてそら豆を入れる(2分間)
(3) ざるに上げて冷ます(うちわで冷ます)
(4) 冷めたら、切れ目のところから薄皮をむく
- ② キャベツをザク切り、ベーコンは細切りにする
- ③ あげニンニクを作っておく
- ④ ベーコン・ニンニク・赤唐辛子をオリーブオイルで炒め、香りを移し、キャベツ・ベーコンを炒める
- ⑤ そら豆を加え、ゆでたパスタを入れ、調味して仕上げる
- ⑥ あげニンニクをふる

今月放送 7月20日 121ch スタート
テーマ「きゅうり」料理人 関 淳史さん(森と水の教会)



そら豆とキャベツのペペロンチーノ



逸品メニュー「新そら豆」[6月放送より]



レシピ提供: 坪倉完洋さん(アマダス茶屋)
食材提供: 小谷登美恵さん