

宮崎ガス  
宮崎液化ガス

# Cooking 講座

アイコン説明

2022年10月~12月  
受講生募集

親子講座  
4-15 (4歳以上~15歳以下)

親子講座  
7-15 (7歳以上~15歳以下)

## Challenge!! 講座

無添加ウインナーを1から作ってみませんか



この機会にぜひ1から作るウインナー作りに挑戦してみませんか? 作って食べる楽しさや、パリッと美味しい味を感じてみてください! 味付けは当日お好きなお味を選べます☆  
アロマセラピスト&マヤ暦アドバイザー  
中武恭子先生

講座番号 1  
12/16(金)  
申込締切日 11/30(木)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)  
無添加ウインナー

## 季節の講座

クリスマス チョコシフォンケーキ



今年のクリスマスケーキはチョコシフォンケーキに決まり☆可愛いデコレーションで仕上げます!!  
「作る」を楽しむ  
クッキング教室  
COCO NICOT  
管理栄養士  
原田のりこ先生

講座番号 3  
12/15(木)  
申込締切日 11/30(木)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
チョコシフォンケーキ

旬!! 青パパイアがいろんなお料理に变身!



今の時期に収穫を迎える旬の食材、青パパイアを使って美味しく楽しくお料理をしましょう!  
パパイア王子  
野菜ソムリエ  
岩本脩成先生

講座番号 4  
10/28(金)  
申込締切日 10/13(木)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~12:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
青パパイア揚げ春巻き、青パパイアベコンチーノ風、青パパイアアラット、青パパイアサラダ

お正月 正月料理



ちょっと早いお正月☆今回はお正月料理を教えてください! おせち料理を作る際に作ってみたいかがですか?  
杉の子 料理長  
伊藤義晃先生

講座番号 6  
11/5(土)  
申込締切日 10/20(木)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~12:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
伊達巻、ごまめ(田作り)

## 特別企画

宮崎ブランドポークの重ねロールかつ



宮崎ブランドポーク  
普及促進協議会  
X  
こだわりとんかつ  
らくい

※当日はロールカツと豚汁をお作りいただきます。

らくい様直伝! 宮崎ブランドポークのバラ肉を使用したおいしいロールカツを作りましょう! 残念ながら昨年中止となってしまったコラボレーション企画を再企画しました☆

こだわりとんかつらくい  
とんかつ業態  
総責任者  
乗峯慶三先生

講座番号 2  
10/21(金)  
申込締切日 10/4(火)  
〈定員〉8名  
〈時間〉10:00~12:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
ロールカツ、豚汁

今回限りの  
コラボレーション  
企画!!

お正月 本格手打ちそば



今回も良質で香り高いそば粉を使った手打ちそばの作り方を教えてください! 今年の年越しそばにいかがですか?  
がまこう庵  
蒲生純先生

講座番号 5  
12/20(火)  
申込締切日 12/6(火)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~12:00  
〈受講料〉2,000円(税込)

旬!! 旬をいただくおうちごはん



秋のお野菜盛り沢山で、おうちでもリポート出来る栄養満点メニューです!  
フードバランス、  
ラボ 代表  
那須香先生

講座番号 7  
11/8(火)  
申込締切日 10/25(火)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~12:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
さつまいもソースグラタン、海老とキノコのマリネ、根菜のミネストローネ

## 定例・人気レッスン

エスニック料理を作しましょう



エスニック料理、はまりますよ!  
マナビヤ宮崎アカデミー  
橋口香奈先生

講座番号 8-1  
10/15(土)  
申込締切日 9/29(木)  
10/15(土)  
11/26(土)  
申込締切日 11/10(木)  
12/17(土)  
申込締切日 12/1(木)  
イエローカレー、空芯菜の炒めもの、エビカ団子揚げ、レモングラスカッシュ  
カオマンガイ(ゆで鶏のせ炊き込みご飯)、揚げ豚サラダ、チェーダンサン  
ベトナム風豚の角煮、パンパオ(米のプディング)、ドチュア(ベトナムなます)、コリアンダーブラウニー  
〈定員〉8名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,000円(税込)

おもてなしレシピ



コツをつかんで「おもてなしレシピ」マスターになりましょう!  
マナビヤ宮崎アカデミー  
井久保美穂先生

講座番号 9-1  
10/19(水)  
申込締切日 10/4(火)  
11/2(水)  
申込締切日 10/19(水)  
12/21(水)  
申込締切日 12/7(水)  
チキンファヒータ、蟹の爪揚げ、パリプレスト  
肉類(ルーローファン)、ピータン入り中華菜餚、チョコロールシフォンケーキ  
豚肉のプレゼ、ブリコ、クリスマスデコレーションケーキ(1人1台)  
〈定員〉8名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

自宅で作れる本格フレンチ



プロから教わる本格フレンチをぜひ、ご自宅でも作ってみませんか?  
ふらんす食堂 bistroマルハチ  
八田淳先生

講座番号 10-1  
10/24(月)  
申込締切日 10/6(木)  
11/7(月)  
申込締切日 10/24(月)  
12/5(月)  
申込締切日 11/21(月)  
豚肉のロースト、レモン&オニオンのコンフィチュール、エビのフリット、ハーブソース、ベイクドグレープフルーツ  
サバとつばねのロカボ、グリーンオリーブオイル、コーンポフとガマンパル、チーズの川口水、玉ねぎの丸ごとオーブン焼き  
鳥のメリメロ、イワシのニス風、エビとアボカドのタルタルミルフィーユ  
〈定員〉8名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,000円(税込)

ぜんざいと白玉団子



毎回大人気の桐木先生による講座! 今回はぜんざいと白玉団子の講座です! お正月についたお餅と一緒に食べるのも良さそうです☆  
桐木神楽堂  
桐木孝一郎先生

講座番号 11  
10/2(日)  
申込締切日 9/15(木)  
〈定員〉8名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉1,500円(税込)

## 親子講座

親子で可愛いパン作り



親子で楽しく、まるでぬいぐるみのようなクマのパンを焼こう! 可愛すぎて食べられないー!  
デコ食パン認定講師  
おうちパンマスター  
杉尾香香先生

講座番号 12  
10/7(金)  
申込締切日 9/20(火)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
くまさんぬいぐるみパン

パーティーメニュー



クリスマスパーティーにピッタリの楽しいメニューです!  
フードバランス、  
ラボ 代表  
那須香先生

講座番号 13  
12/10(土)  
申込締切日 11/24(木)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~12:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
スパイシーチキン、リースサラダ

## 塩パン・チョコシュトーレン

アレンジ塩パン作り



シンプルなパン生地を使って形を作ります。焼き上がりにはバターとヒマラヤ岩塩で味にアクセントを付けます。  
ジャパンホームベーキング認定  
手作りパン教室 友稀  
岩本昌子先生

講座番号 14  
11/22(火)  
申込締切日 11/8(火)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
塩パン

チョコシュトーレン作り



ココア生地にナッツ、赤ワインに漬けたドライイチジク、フルーツミックス、マジパンローマッセが入っています。  
ジャパンホームベーキング認定  
手作りパン教室 友稀  
岩本昌子先生

講座番号 15  
12/23(金)  
申込締切日 12/8(木)  
〈定員〉8名〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)  
チョコシュトーレン