

宮崎ガス × 宮崎液化ガス **Cooking** 講座

2024年1月~3月 受講生募集

Newレッスン

簡単料理2品




1 2/10(土)
申込締切日 1/25(木)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
1級フードアナリスト・料理研究家 井上雄彦先生

(menu) 鶏手羽のコーラ煮、鶏肉とザーサイの和え物、鶏スープ

お酒のおつまみにも、ご飯のおかずにもなる簡単料理2品です。

時短でおいしくおもてなし!



2 1/26(金)
申込締切日 1/10(水)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
料理&パン教室 ららキッチン わたなべれいこ先生

(menu) ミルクハース(6個)、ミートソースグラタン

時短パンの成形発酵中に料理を作ります! お肉ゴロゴロ絶品ミートソースは何度も作りたくなる味です!!

家庭で本格フレンチ



3 3/11(月)
申込締切日 2/26(月)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
ふらんす食堂bistro マルハチオーナーシェフ 八田淳先生

(menu) 鶏もも肉のフリカッセキノコのソース、砂肝のフリットさつまいものピュレ添え、チョコムース

宮崎の食材にこだわった美味しいフランス料理を実際にシェフに教えていただきながらご家庭の食卓をフランス料理でおしゃれにしませんか?

中華料理レッスン



4-1 1/20(土) 申込締切日 12/28(木)
(menu) 鶏魚の甘酢あんかけ、皮から作る餃子、雑穀入りぜんざい

4-2 2/17(土) 申込締切日 2/1(木)
(menu) 鶏とカシューナッツの甘辛炒め、白菜と胡瓜の酢漬け、胡麻団子

4-3 3/16(土) 申込締切日 2/29(木)
(menu) 四色焼売、カニあんかけ炒飯、季節の果物デザート

今季節に合った中華メニューとなっています♪ご自宅に帰ってからも実践できるよう丁寧に教えていただけます。

〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

マナビヤ宮崎アカデミー 橋口香奈先生

手作りカヌレを作しましょう



5 3/6(水)
申込締切日 2/20(火)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
パパイア王子 代表 岩本脩成先生

(menu) カヌレ

フランス伝統の焼き菓子として知られる「カヌレ」の手作りレッスンを受けてみませんか? 家族やお友達へのプレゼントとしてもきっと喜ばれます♪

お家でおもてなし料理



6-1 1/17(水) 申込締切日 12/27(木)
(menu) 蟹の瓜揚げ、中華おこげの海鮮五日あんかけ、エッグタルト

6-2 2/21(水) 申込締切日 2/6(火)
(menu) 鶏肉とアボカドのピカタ、タケノコとキノコのクリームシチュー

6-3 3/20(水) 申込締切日 3/5(火)
(menu) ビーフステーキ、春野菜のパテトキッシュ、黒胡椒クッキーシュークリーム

いつものランチや夜ご飯が華やかになること間違いなし! 出来上がったお料理の盛り付け方までマスターしたら、より豪華なお料理に仕上がります。

〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

マナビヤ宮崎アカデミー 井久保美穂先生

春のお弁当講座

春のわくわく行楽弁当♪



7 3/5(火)
申込締切日 2/19(月)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
野菜ソムリエ 横山ルリ子先生

お弁当に詰めるおかずを彩りを考えながら詰め込んで、お出かけしましょう♪

ベジサンドBOX♪



8 1/27(土)
申込締切日 1/11(木)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
フードバランス、ラボ代表 那須香先生

(menu) ベジサンド、チキンナゲット、季節野菜のフリット、プルプルミルクゼリー

※野菜の種類は時期により変更する場合がございます。

お出かけにぴったりなサンド系のお弁当を作ります♪ サンドする彩り野菜でより一層華やかなお弁当に仕上がります。

特別講座

美味しいとんかつの揚げ方



9 2/7(水)
申込締切日 1/23(火)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
とんかつ・しゃぶしゃぶミヤチク料理長 高橋政彦先生

(menu) 宮崎ブランドポークの とんかつ

美味しいとんかつの揚げ方をじっくり教えてもらえるのでお家でお店のとんかつを再現できます♪ 今回使用する「宮崎ブランドポーク」がまた美味しいんです!

Special 宮崎ブランドポークの簡単おつまみ



10 3/8(金)
申込締切日 2/21(水)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
こだわりとんかつ 総責任者 乗峯慶三先生

(menu) ザーサイと紅しょうがのつくね、春野菜の塩豚煮 ~菜の花添え~

おうちで簡単! 手軽に作れる簡単おつまみを作しましょう♪ 晩酌のお供に、奥さまや大切な方に作ってみたいいかがでしょうか?

発酵講座

塩麹+醤油麹で美腸活



11 3/15(金)
申込締切日 2/28(水)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
美腸腸活フードの会 畑中美智子先生(他1名)

(menu) 醤油麹+チキンのオープン焼き・中華ドレッシングサラダ、塩麹+美腸活スープ・ナッツと人参のラバ

健康にも美容にも良い麹。塩麹と醤油麹を使った腸から元気で美しくなる腸料理を美腸の会がお伝えします。

キムチ作りレッスン




12 2/16(金)
申込締切日 1/31(水)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
Studio 宙豆 兒玉睦美先生

(menu) 白菜キムチとカクテキ

前回とっても人気だった講座をもう一度開催! 少しのコツで美味しい発酵キムチが出来上がります。

ひよこ豆で作る味噌作り



13 1/25(木)
申込締切日 1/9(火)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
カネナ味噌 長友陽子先生

(menu) ひよこ豆味噌仕込み 約1kg

今回は、普通の大豆ではなく有機ひよこ豆を使った味噌作りレッスンをさせていただきます。手作り味噌は一味違います!!

バレンタイン講座

基礎から学ぶパン作り



14 2/14(水)
申込締切日 1/30(火)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
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

(menu) 大きなチーズパンとチョコナッツ

お一人ずつ手ごねで生地から作る講習です。パンの発酵中に簡単にできるナッツチョコを作ります。バレンタインにいかがですか?

手作りガトーショコラ



15 2/1(木)
申込締切日 1/17(水)

〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
「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

(menu) ガトーショコラ

今年のバレンタインはお決まりですか? バレンタインにはもちろん、たまには自分へのご褒美に…手作りガトーショコラはどうですか?