宮崎ガス × 宮崎液化ガス

クッキング Cooking 講座

2023年4月～6月 受講生募集

季節の講座

旬の野菜 旬の野菜で韓国料理

旬のお野菜を沢山使った、おうちで作れるピリ辛韓国料理です。お酒のおつまみにも最適です。

フードバランス.
ラボ 代表
那須香先生

講座番号 1　6/9〈金〉　申込締切日 5/25〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,500円(税込)
ヤンニョムチキン、チャプチェ、チョレギサラダ

端午の節句 季節の和菓子作り

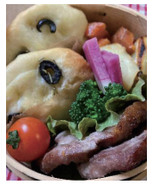
※写真はイメージです

宮崎市の老舗和菓子屋さん「桐木神楽堂」の店主から今の季節にぴったりな、柏餅の作り方を教えていただきます。

桐木神楽堂
桐木孝一郎先生

講座番号 2　4/23〈日〉　申込締切日 4/6〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉1,500円(税込)
柏餅

お花見 お花見ランチ



そのままでも美味しいフォカッチャにポークローストを挟んでさらに美味しく!! お花見ランチにいかがですか♪

野菜ソムリエ
横山ルリ子先生

講座番号 3　4/4〈火〉　申込締切日 3/16〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
ローズマリーフォカッチャ、ポークロースト～根菜も一緒に～

旬の食材 旬の野菜でパン作り

※写真はイメージです

今が旬の食材を使って、この時期にしか味わえない美味しいパン作りをしてみませんか?

イチパン
市野瀬泰義先生

講座番号 4　4/12〈水〉　申込締切日 3/28〈火〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

和洋食講座

旬をいただくおうちごはん

母の日直前! 今回は基本の和食を、季節の野菜を取り入れて作ります。ぜひ母の日に作ってみませんか?夜ご飯のメニューにも◎

フードバランス.
ラボ 代表
那須香先生

講座番号 5　5/12〈金〉　申込締切日 4/24〈月〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,500円(税込)
新じゃがと豚肉の煮っ転がし、菜の花の白和え、スイートコーンの茶碗蒸し

青パパイアでバターチキンカレー

家庭料理やキャンプなどの定番メニューとなっているカレー。今回は青パパイアを使って一味違ったバターチキンカレーを作ります。

パパイア王子
野菜ソムリエ
岩本脩成先生

講座番号 6　6/28〈水〉　申込締切日 6/14〈水〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
青パパイアバターチキンカレー

ふるさと料理店 直伝講座

※写真はイメージです

杉の子料理長直伝! 春に旬を迎える鰹をガスコンロの直火で焼きあげます!

杉の子　料理長
伊藤義晃先生

講座番号 7　4/17〈月〉　申込締切日 4/3〈月〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
鰹の焼き切り、新ぜんまいの炒め煮

おうちで和食ご飯

※写真はイメージです

今日の夜ご飯…と悩まれる方に必見!夜ご飯にピッタリな和食メニューです。華やかなおうちごはんになること間違いなしですよ♪

The TERRACE
料理長シェフ
江口翔一先生

講座番号 8　5/15〈月〉　申込締切日 4/25〈火〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
チキンの香り照り煮春野菜、鯖と茄子の田楽焼き、キノコのなめらか揚げ出し豆腐

特別企画

地頭鶏料理 地頭鶏を使ってフランス料理

ふらんす食堂bistroマルハチ
オーナーシェフ
八田淳先生

×

白砂ヶ尾地鶏牧場
野田大夢さん

宮崎を代表するブランド「みやざき地頭鶏」を使ったフランス料理を作ります。人気店シェフと地頭鶏生産者様のコラボレーションによる特別企画です。

講座番号 9　5/8〈月〉　申込締切日 4/20〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
キャベツで包んだ地頭鶏のパロンティーヌ、地頭鶏のフリカッセ、鶏ガラを使ってスープ

椎茸料理 原木椎茸を使ってフランス料理

ふらんす食堂bistroマルハチ
オーナーシェフ
八田淳先生

×

田中椎茸
邊木園浩子さん

霧島山系のミネラル豊富な湧水と、木漏れ日を浴びてじっくりと育った旨味と栄養に満ちた原木椎茸を使ったフランス料理を作ります。八田シェフ×田中椎茸様による特別企画です。

講座番号 10　6/12〈月〉　申込締切日 5/29〈月〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
原木椎茸で包んだ魚とホタテのムース アメリカンソース、原木椎茸のパートフィロー赤ワインソース、乾燥原木椎茸を使ってスープ

親子講座

筋肉ムキムキパン

SNSでも話題になった筋肉ムキムキパンを作りましょう♪
ガッチガチやで～♪

デコ食パン認定講師
おうちパンマスター
杉尾杏香先生

講座番号 11　4/5〈水〉　申込締切日 3/20〈月〉
筋肉ムキムキパン
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00〈受講料〉2,000円(税込)

多国籍料理

中華料理レッスン

中華料理をふんだんに盛り込んだ、講座となっています。ご家庭でも簡単に中華料理を作ってみましょう♪

マナビヤ宮崎アカデミー
橋口香奈先生

講座番号 12-1　4/15〈土〉　申込締切日 3/30〈木〉
春餅、鶏の甜麺醤炒め、取り合わせサラダ、苺のデザート

講座番号 12-2　5/20〈土〉　申込締切日 5/1〈月〉
エビのチリソース煮、五目炒飯、玉子スープ、やわらか杏仁豆腐

講座番号 12-3　6/17〈土〉　申込締切日 6/1〈木〉
ジャージャー麺、青菜炒め、鶏のカレー唐揚げ、愛玉子(オーギョーチ)

〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00〈受講料〉2,000円(税込)

おもてなしレッスン

豪華おもてなし料理

とっても大満足できるお料理と最後の盛り付け方まで教えていただきます。おもてなしレシピをぜひお家でも!

マナビヤ宮崎アカデミー
井久保美穂先生

講座番号 13-1　4/19〈水〉　申込締切日 4/4〈火〉
シカゴピザ、イカスミのペスカトーレ、苺のパリブレスト

講座番号 13-2　5/17〈水〉　申込締切日 4/27〈木〉
名古屋風手羽先揚げ、海老パン、フルーツショートケーキ(1人1台)

講座番号 13-3　6/21〈水〉　申込締切日 6/7〈水〉
タンドリーチキン、チーズナン、チョコレートタルト

〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00〈受講料〉2,500円(税込)

スイーツレッスン

可愛いカップシフォン作り

カップケーキにデコレーションをして、自分だけの特別なカップケーキを作りましょう♪
お友達の方と楽しく作ってみませんか?

「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 14　6/2〈金〉　申込締切日 5/18〈木〉
可愛いカップシフォン
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00〈受講料〉2,500円(税込)

人気パン屋さん直伝

楽しいドッグパン作り

※写真はイメージです

焼きそば、卵サラダにおやつ系…など可能性は無限大!実際にお店でも出しているドッグパンの作り方を教えていただけるかも!?

イチパン
市野瀬泰義先生

講座番号 15　6/7〈水〉　申込締切日 5/24〈水〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
お楽しみドッグパン

最近のお客様の声をご紹介

～受講してみたい、やってみたいメニュー等のご要望がありましたら、ご意見お聞かせください! 今後も、お客様に満足していただける講座を企画してまいります。～

▶ 裏面にも特別企画講座がございます。詳しくは裏面をご覧ください!