宮崎ガス × 宮崎液化ガス

クッキング Cooking 講座

2023年7月～9月 受講生募集

4-15 親子講座（4歳以上～15歳以下）

夏休み親子講座

可愛いアイシングクッキー作り

本格アイシングクッキーを生地作りから親子で習うことができます♪

講座番号 1　7/26〈水〉　申込締切日 7/12〈水〉　4-15

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

アイシングクッキー
ATELIER mignon＊
藤本由希子先生
(menu) アイシングクッキー

夏休みごはん作り

夏休みのごはんにぴったりな、夏野菜を沢山使った簡単メニューです。

講座番号 2　8/4〈金〉　申込締切日 7/19〈水〉　4-15

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～12:00
〈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) トマトの丸ごとピラフ、オクラのミートローフ、簡単プリン

コラボレーション講座

スペシャルコラボ

ふらんす食堂bistroマルハチ オーナーシェフ **八田淳**先生 × ゲズンタイト **佐藤裕明**先生

具材は・・・鴨のローストとコンテチーズ！

宮崎市で人気のフランス料理店とパン屋さんのシェフによる、特別なコラボレーション企画をご用意しました！

講座番号 9　7/31〈月〉　申込締切日 7/13〈木〉

〈定員〉8名 〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉4,000円(税込)

(menu) フランス風のピッザ、カスクルート、ププテルン(皿盛りデザート)

Check! **カスクルート**
小さなバゲットを焼いて、ガスオーブンで焼き上げたバゲットに具材を挟み込みます。

おもてなし料理

豪華な料理に最後の盛り付けまで教えていただきます。
〈定員〉8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

講座番号 3-1　7/19〈水〉　申込締切日 7/5〈水〉
(menu) 手羽先のハンガリー風ロースト、ガスパチョ、シャルロットフルーツロールケーキ

講座番号 3-2　8/16〈水〉　申込締切日 8/2〈水〉
(menu) スペアリブのスパイシートマト煮込み、シーザースサラダ、レモンクリームパイ

講座番号 3-3　9/20〈水〉　申込締切日 9/6〈水〉
(menu) バターチキンカレー、チョップドサラダ、ニューヨークチーズケーキ

中華料理レッスン

ご家庭でも簡単に作れる中華料理を教えていただきます。
〈定員〉8名 〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)

マナビヤ宮崎アカデミー
橋口香奈先生

講座番号 4-1　7/15〈土〉　申込締切日 6/28〈水〉
(menu) チンジャオロースー、パンパンチー、マンゴープリン

講座番号 4-2　8/19〈土〉　申込締切日 8/3〈木〉
(menu) 五目冷麺、麻婆茄子、冷やしぜんざい

講座番号 4-3　9/16〈土〉　申込締切日 8/31〈木〉
(menu) 牛肉レタスチャーハン、クラゲの冷菜、ワンタンスープ

男性限定!! パン作りレッスン

料理男子集合!!

今回は、男性の方に限定した"男のパン作りレッスン"をやっていただきます。今回限りの特別講座をぜひ受けてみませんか?

講座番号 10　7/23〈日〉　申込締切日 7/6〈木〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

イチパン
市野瀬泰義先生
(menu) とうもろこしパンとパワースコーン

シフォンケーキレッスン

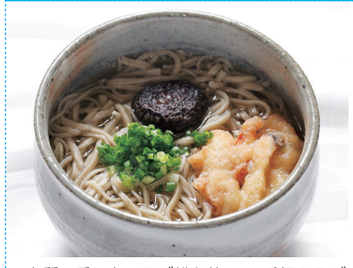
ふわふわで贅沢なシフォンケーキを作ってみませんか

講座番号 11　9/8〈金〉　申込締切日 8/24〈木〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,000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) 珈琲チョコチップシフォンケーキ

本格手打ちそば



良質で香り高いそば粉を使って、手打ちそばを作ります。

講座番号 5　9/5〈火〉　申込締切日 8/22〈火〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,500円(税込)

がまこう庵
蒲生純先生
※打ったおそばをご自宅で茹でてお召し上がりください。

旬をいただくおうちごはん

お野菜たっぷりの和食メニューで、柑橘や梅…暑い日にもおすすめのおかずです。

講座番号 6　9/2〈土〉　申込締切日 8/17〈木〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～12:00
〈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) 叩きオクラと山芋の梅和え、鶏ごぼうご飯、茄子の豚肉巻きへべスソース、鬼まんじゅう

和菓子屋さんによる和菓子作り

老舗和菓子屋さんの店主から教わるぜんざいは絶品です。

講座番号 12　8/22〈火〉　申込締切日 8/8〈火〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,000円(税込)

桐木神楽堂
桐木孝一郎先生
(menu) 冷やしぜんざい、白玉団子

サマーシュトーレン

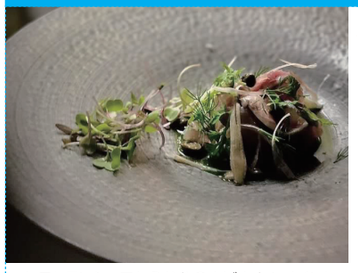
冷やしても美味しいサマーシュトーレンを作ります。

講座番号 13　9/15〈金〉　申込締切日 8/30〈水〉

〈定員〉8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) シュトーレン

お魚のさばき方レッスン



レストランシェフからお魚のさばき方をメインに、お魚を使ったお料理まで教えていただきます。

講座番号 7　8/28〈月〉　申込締切日 8/9〈水〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

魚食屋れすとらん ぴぴ
店主オーナーシェフ
蔵留一成先生
(menu) お魚とハーブを使ったカルパッチョ、お魚の南蛮漬け
※当日のお魚の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合がございます。

おうちでつくれる水餃子作り

人気店BOOZAの水餃子レッスンを受けて、おうちでも作ってみませんか?

講座番号 8　8/8〈火〉　申込締切日 7/25〈火〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)

水餃子と野菜とごはんBOOZA
後藤久美子先生
(menu) 水餃子
※作った餃子をご自宅で茹でてお召し上がりください。

Rawクリームパフェ

乳製品不使用、グルテンフリーのナッツクリームを使ったパフェです。カカオバターを溶かしてRawクリームを作ります。

講座番号 14　8/26〈土〉　申込締切日 8/8〈火〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,500円(税込)

JKAロースイーツ講師
野菜ソムリエ・栄養士
坂東淳子先生
(menu) Rawクリームパフェ

お菓子作りレッスン

バター不使用のサクサクタルトに旬のブルーベリーをたっぷり焼き込んだタルトです。卵・乳製品不使用の体に優しいお菓子を手作りしましょう!

講座番号 15　7/4〈火〉　申込締切日 6/20〈火〉

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

Sweet MOCOMOCO
磯貝萌子先生
(menu) ブルーベリータルト