宮崎ガス × 宮崎液化ガス

クッキング Cooking 講座

2023年10月～12月 受講生募集

おもてなし料理

冬にぴったりなメインの料理からデザートまでお家でのパーティでも楽しめるお料理を教えていただきます。
〈定員〉12名 〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

講座番号 1-1 10/18〈水〉 申込締切日 10/3〈火〉
(menu) ラザニア、チキンとアボカドのサラダ、抹茶小豆シフォンケーキ

講座番号 1-2 11/15〈水〉 申込締切日 10/31〈火〉
(menu) ミートパイ、ゴロゴロ冬野菜スープ、栗のチーズケーキ

講座番号 1-3 12/20〈水〉 申込締切日 12/6〈水〉
(menu) 牛肉のボワイン煮込み、カマンベールチーズサラダ、チョコテコレーションケーキ(1人1台)

マナビヤ宮崎アカデミー
井久保美穂 先生

マクロビオティック講座

玄米菜食を中心としたマクロビオティックの食事法や調理法を基本から丁寧に教えていただきます。

講座番号 2 10/24〈火〉 申込締切日 10/10〈火〉
〈定員〉12名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

Sweet MOCOMOCO
磯貝萌子 先生

(menu) 玄米ご飯、豆のミネストローネ、アマランサスのタラモサラダ、春巻き、そば粉とラムレーズンのケーキ

人気パン屋さんのパン作り

宮崎市の人気パン屋さん直伝!ガスオーブンで焼きあげた、焼き立てのパンの美味しさを実感できます♪

講座番号 3 11/20〈月〉 申込締切日 11/6〈月〉
〈定員〉12名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

ゲズンタイト
佐藤裕明 先生

(menu) クロワッサン、パンオショコラ、パンオレザン

再レッスン!! 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 4 10/23〈月〉 申込締切日 10/5〈木〉
〈定員〉12名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

魚食屋れすとらん びび
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。

和食の講座

宮崎市にあるレストランシェフから、牛肉の和風アレンジレシピメニューを教えていただけます。

講座番号 5 11/13〈月〉 申込締切日 10/30〈月〉
〈定員〉12名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

The Terrace
料理長シェフ
江口翔一 先生

(menu) 牛肉のオニオンステーキ、牛肉の竜田揚げ、牛肉の胡麻サラダ仕立て

手作りお味噌レッスン

創業140年を超える宮崎市青島にある長友味噌醤油醸造元の方から本格的な手作りお味噌の作り方を伝授していただきます。

講座番号 6 10/5〈木〉 申込締切日 9/20〈水〉
〈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) 九州産の材料で合わせ味噌仕込み 約1.5kg

コラボフレンチ講座

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

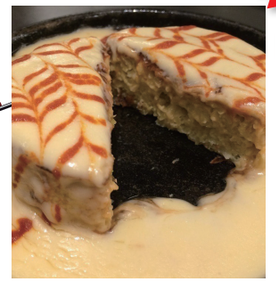
×

Kokoya de kobayashi
オーナーシェフ
地井潤 先生

講座番号 7 11/27〈月〉 申込締切日 11/13〈月〉
〈定員〉12名 〈時間〉10:00～13:00 〈受講料〉4,000円(税込)

(menu) 前菜、フレンチ風チーズフォンデュソース掛けお好み焼き、ハーブが香るパスタを使った塩焼きそば

宮崎市と小林市で人気なフレンチレストランシェフお二人による今回だけの特別なコラボレーション講座です! お店の本格フレンチの味がお家でも再現できるかも!?



Newレッスン

キムチ作りレッスン

少しのコツで美味しい醗酵キムチが出来上がります。ガス火で炊くふっくらご飯と一緒に食べてみてください!

講座番号 8 12/8〈金〉 申込締切日 11/22〈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

大人向け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丁寧に教えていただけます。クッキー型付きレッスンです♪

講座番号 9 11/25〈土〉 申込締切日 11/9〈木〉
〈定員〉12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

世界の料理

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〉12名 〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

講座番号 10-1 10/21〈土〉 申込締切日 10/4〈火〉
(menu) 糖酢肉(酢豚)、炒米粉(炒めビーフン)、抜絲地瓜(さつま芋の飴だき)

講座番号 10-2 11/18〈土〉 申込締切日 11/2〈木〉
(menu) 肉末粉絲巻(豚ミンチと春雨の春巻き)、担々麺、豆花(デザート)

講座番号 10-3 12/16〈土〉 申込締切日 11/29〈水〉
(menu) 大平燕(春雨のスープ煮)、肉包子(肉まん)、餡まん(甘味)

マナビヤ宮崎アカデミー
橋口香奈 先生

人気店 タコス作りレッスン

今回の講座でタコスの作り方を覚えて、お家のクリスマスパーティーでタコスを作ってみませんか?

講座番号 11 11/30〈木〉 申込締切日 11/15〈水〉
〈定員〉12名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

This is Burrito
河野大樹 先生

(menu) 2種のTex-mexタコス(チキン/アボカド)

Season講座

シュトーレン&グラノーラ作り

クリスマス定番のシュトーレンとオーガニックオートミールのグラノーラを作ります。

講座番号 12 12/17〈日〉 申込締切日 11/30〈木〉
〈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) シュトーレン、グラノーラ

家庭でできる年越しそば

霧島の雄大な自然の中にある蕎麦屋さんの店主から、ご家庭でもできるそば打ちを教えていただき、年越しそばにいかがですか?

講座番号 13 12/12〈火〉 申込締切日 11/28〈火〉
〈定員〉12名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)

がまこう庵
蒲生純 先生

旬をいただくおうちごはん

季節を感じる旬の食材を使ったお料理メニューとなっています。幅広い年齢層の方々が楽しめます。

講座番号 14 10/6〈金〉 申込締切日 9/21〈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) チキンとキノコのマスタードクリーム煮、蓮根のデリ風サラダ、黒ゴマスイートポテトケーキ

クリスマスシフォンケーキ作り

今年のクリスマスケーキはこれで決まり♪クリスマスにぴったりな可愛いシフォンケーキを作りましょう。

講座番号 15 12/6〈水〉 申込締切日 11/21〈火〉
〈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) チョコシフォンケーキ