

# 宮崎ガス × 宮崎液化ガス **Cooking** 講座

2024年4月~6月 受講生募集

## 特別講座

南日本酪農協同株式会社様との  
**コラボ企画開催!**

### Special おうちで洋食料理



講座番号 **1** 4/26(金)  
申込締切日 4/11(木)  
〈定員〉12名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)  
(menu) 濃厚カニクリームコロッケ(野菜サラダ添え)、トマトソース、野菜ココロスープ、苺のティラミス

**airy** × マナビヤ宮崎アカデミー 橋口香奈先生

デーリイ様の商品を使って、各ご家庭でも作ることのできる洋食メニューで今回はレッスンをさせていただきます。デーリイ様の乳製品でさらに美味しく仕上がります◎



## 季節の講座

### NEW ワンプレートランチ



講座番号 **3** 5/22(水)  
申込締切日 5/7(火)  
〈定員〉12名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)  
インナービューティープランナー 仁田脇まなみ先生  
(menu) 塩麹のミートボール、季節の発酵白和え、人参ドレッシングのサラダ

インナービューティーの要素も組み込んで、簡単で時短が叶うメニューでワンプレートランチを作ります。

### 鯉のぼりロールケーキ



講座番号 **4** 5/2(水)  
申込締切日 4/17(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) 鯉のぼりロールケーキ

こどもの日直前! 講座日3日後のこどもの日にぴったりな、味はもちろん見た目も可愛いロールケーキを作ります!

### 父の日メニュー



講座番号 **5** 6/6(水)  
申込締切日 5/22(水)  
〈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) スペアリブ、カレーピラフ、季節野菜のピリ辛マリネ

父の日を前に...今回のメニューは、ビールのおつまみになるガッツリメニューとなっています!

## 宮崎の郷土料理

### 塩麹と冷や汁作り



講座番号 **6** 5/24(金)  
申込締切日 5/8(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) 塩麹、冷や汁

創業140年を超える宮崎のお味噌屋さんから教わる塩麹は間違いなし! 宮崎のソウルフードとして知られる冷や汁の時短レシピも必見です!

### 宮崎郷土料理を簡単&時短で!



講座番号 **7** 4/19(金)  
申込締切日 4/3(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 ちらキッチン わたなべれいこ先生  
(menu) チキン南蛮、タルタルソース、南蛮酢、チーズ饅頭、鍋炊きご飯

揚げないチキン南蛮はヘルシーであっさり食べれます。自家製タルタルソースは絶品! 外せないチーズ饅頭も驚きの手軽さ!

## 人気・定例レッスン

### 本格フレンチレッスン



講座番号 **8** 4/25(木)  
申込締切日 4/10(水)  
〈定員〉12名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,000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) サーモンソテー、かぼちゃのニョッキ、フルーツグラタン

宮崎市にあるフランス料理店オーナーシェフ直伝の人気講座を今回も開催します! お店で味わうフランス料理がお家でも◎

### おもてなし料理



講座番号 **9-1** 4/17(水) 申込締切日 4/2(火)  
(menu) 手羽先のイタリア風グリル、アスパラと生ハムのペンネ、苺のシフォンケーキ  
講座番号 **9-2** 6/19(水) 申込締切日 6/4(水)  
(menu) 焼き豚のポッサム、タッカンジョン、ミルクレープ  
マナビヤ宮崎アカデミー 井久保美穂先生

おもてなし料理で食卓を華やかに彩りましょう!  
〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

### おうちで洋食料理



講座番号 **10-1** 5/18(土) 申込締切日 5/1(水)  
(menu) メヒカリ(又はエビ)のカダイブ揚げ、グリーンピースポタージュ、温野菜サラダコンドレッシング、日向夏デザート  
講座番号 **10-2** 6/15(土) 申込締切日 5/30(木)  
(menu) スペアリブのオープン焼き(焼き野菜添え)、セビーチェ(魚介と野菜のマリネ)、豆乳バナナコッタ  
マナビヤ宮崎アカデミー 橋口香奈先生

今回の講座では、洋食メニューでレッスンしていただけます。その日の夜ご飯に早速お家で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)

## 人気レストランシェフから学ぶ講座

### 初夏の牛肉料理



講座番号 **14** 5/27(月)  
申込締切日 5/13(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) とうもろこしの冷製スープ~牛肉とコーンのタルタル添え~、牛肉のタリアター~照り焼き!ルサミソース~、牛肉のミンチカツ

宮崎市にあるレストランの料理長シェフに牛肉を使った豪華お料理を教えてくださいます。

## パン・スイーツ講座

### カスタードたっぷりクリームパン



講座番号 **11** 6/29(土)  
申込締切日 6/12(水)  
〈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) クリームパン、あんみつ

手ごねで作るパン生地の中には、絶品のカスタードをたっぷり入れてガスオーブンで焼き上げます。空いている時間にあんみつの講習もしていただけます!

### スイーツレッスン



講座番号 **12** 6/25(火)  
申込締切日 6/10(月)  
〈定員〉12名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)  
Sweet MOCO MOCO 磯貝萌子先生  
(menu) チョコバナナマフィン、ブルーベリーの豆乳ムース

季節の果物を使って2種のスイーツを作ります! 卵乳製品白砂糖不使用の体に優しいスイーツです◎ちょっと一息...おやつに作ってみてはいかがでしょうか?

### 老舗和菓子屋さんの和菓子作り



講座番号 **13** 4/24(水)  
申込締切日 4/9(火)  
〈定員〉12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) フルーツ大福、うぐいす餅

宮崎市の老舗和菓子屋さん「桐木神楽堂」の店主から教わる人気の和菓子作り講座です! お店にも実際に並んでいる和菓子をレッスンしていただけます。

## 韓国料理レッスン

### NEW 韓国料理



講座番号 **15** 6/12(水)  
申込締切日 5/28(火)  
〈定員〉12名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,000円(税込)  
Stars Cooking Class 齋藤茜先生  
(menu) ビビンバ、ケランチム(韓国風卵焼き)、ポッサム(韓国風蒸し豚)、デンジャンチゲ

幅広い年代から人気の韓国料理! 韓国料理の定番といってもいいビビンバをはじめその他、韓国尽くしのメニューとなっています!