

# 宮崎ガス



〈平成24年度 第1期生〉  
2012年4月～6月

## 受講生募集

# クッキング講座

月2回コース(全6回)

締切: 3/15(木)

### おもてなしレシピ～ごはんとお菓子～

何度もしリピートしたくなるオシャレごはん。毎回デザートも作ります♪

メニュー例: きのこ鶏肉のリゾット、白菜の魚介包み、チーズマフィン等

宮崎調理製菓専門学校講師  
井久保 美穂 先生

〈受講料〉 10,000円(税込)

開催日: 全6回(水曜開講) 4/11、4/25、5/9、5/23、6/13、6/27

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### カラダにいいバレンスレシビ

カラダの内側からキレイになれる美味しいお料理を教えます。

メニュー例: 山菜入り京風ちらし、すまし汁、日向夏風味大福等

宮崎調理製菓専門学校講師  
鬼塚 由美子 先生

〈受講料〉 10,000円(税込)

開催日: 全6回(土曜開講) 4/7、4/21、5/19、5/26、6/2、6/16

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 玄米の炊き方と基本食 動物性食品を使わないおやつ

動物性食品を使わないお料理でカラダもココロも元気になる!!

メニュー例: 納豆ピラフ、蒸し餃子、キャロブのケーキ

玄米穀菜食.com  
あさみ 智子 先生

〈受講料〉 10,000円(税込)

開催日: 全6回(水曜開講) 4/4、4/18、5/16、5/30、6/6、6/20

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

月1回コース(全3回)

締切: 3/15(木)

### 家で出来る簡単イタリア料理

本場イタリアの味を知り尽くしたシェフが家庭で作れる簡単イタリア料理を教えます。

メニュー例: カルボナーラ、パスタ、ミラノ風フレッシュフルーツのレアチーズクリーム等

イタリア料理トレスパルターオーナーシェフ  
川邊 信治 先生

〈受講料〉 6,000円(税込)

開催日: 全3回(月曜開講) 4/9、5/14、6/11

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 焼きたてパン教室

焼きたてパンの香りと味は最高です♪初心者の方も大歓迎!!

メニュー例: くるくるベーコンロール、焼きカレーパン、チョコプリン等

ジャパンホームベーキングスクール総師範  
日高 真樹子 先生

〈受講料〉 5,000円(税込)

開催日: 全3回(木曜開講) 4/12、5/10、6/7

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 旬の素材でおいしい食卓

四季折々の旬の素材を使っておいしいお料理を作りましょう。

メニュー例: かつおのステーキ、たけのこご飯、黒糖蒸しパン等

宮崎ガスクッキング講師  
押川 裕子 先生

〈受講料〉 5,000円(税込)

開催日: 全3回(水曜開講) 4/19、5/31、6/14

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

星コース: 5,000円(税込) ナイトコース: 5,000円(税込)

開催日: 全3回(木曜開講) 4/26、5/24、6/21

時間: 18:30～21:30 定員: 16名

### 土曜日のHappy☆Sweets

甘い香りに包まれて幸せ気分♪和菓子も作りますよ。嬉しいお土産付きです。

メニュー例: ロールケーキ、オムレットケーキ、和菓子

ホームメイド協会指定校講師  
妹尾 淳子 先生

〈受講料〉 5,000円(税込)

開催日: 全3回(土曜開講) 4/14、5/12、6/9

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 夜のクッキングスタジオ

初心者の方も大歓迎!! こだわりお料理教えます。

メニュー例: ロールケーキ、オムレットケーキ、和菓子

ニューウェルシティ宮崎総料理長  
小宮 勇二 先生

〈受講料〉 5,000円(税込)

開催日: 全3回(火曜開講) 4/17、5/15、6/19

時間: 18:30～21:30 定員: 16名

### 月替わりお料理教室

毎月違う先生からスイーツを学べる本講座。シュークリーム、野菜スイーツ、フルーツタルトを作ります。

メニュー例: シュークリーム、野菜スイーツ、フルーツタルト等

パティスリーブランドージュルシェフパティシエ  
佐藤 泰造 先生 (4/17)

ヴェルジェラ・ターブル  
甲斐 美智子 先生 (5/22)

ニューウェルシティ宮崎総料理長  
小宮 勇二 先生 (6/12)

〈受講料〉 5,000円(税込)

開催日: 全3回(火曜開講) 4/17、5/22、6/12

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

1日コース

※1日コースですので、お申込は各日別々をお願いいたします

### ダッチオープンでCooking!

煮る・焼く・蒸すなど、最新コンロのグリル機能に搭載させているダッチオープン機能を使ってお料理を作ります♪

Bread & Vegetables  
ジュニア野菜ソムリエ  
横山 ルリ子 先生

〈受講料〉 1,500円(税込)

開催日: 4/22(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: ローストポーク、パン、デザート

### 豆腐を作ろう♪

手作りよせ豆腐と豆腐料理を作ります。サラダのマヨネーズも豆乳で手作り。

八町坂豆腐店  
園田 佳代子 先生

〈受講料〉 1,500円(税込)

開催日: 4/23(月)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: よせ豆腐、がんもどき、おからのサラダ

### おばあちゃんから学ぶ 手作り団子

おばあちゃんが教える手作りの団子。小さなお子さんも参加できます。※小学生以上のお子様からは、受講料を頂きます。

山崎地区仲良し会の皆さん

〈受講料〉 500円(送料別)

開催日: 5/13(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: かしわ餅、米のさらかき団子等

### 初夏御膳をつくろう

人気店の料理長にちよっぴり豪華な初夏御膳の作り方を習いませんか?

四季菜巴せり 料理長  
木村 竜士 先生

〈受講料〉 1,500円(税込)

開催日: 5/21(月)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 初夏御膳

### 2012宮崎新茶飲み比べ

宮崎で生産された新茶をテイストしながらお茶の魅力に触れましょう。お茶を使ったスイーツとお土産つきです♪

白玄堂  
白尾 尚美 先生

〈受講料〉 1,500円(税込)

開催日: 6/3(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 8種類の新茶の飲み比べ、お茶の美味しい入れ方。

### こだわり野菜で居酒屋ごはん

こだわりの旬の野菜を使った居酒屋レシピをご紹介します!! お家で居酒屋気分を味わいましょう。

菜食庭心  
寺原 大介 先生

〈受講料〉 1,500円(税込)

開催日: 6/5(火)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: ゴーヤと温泉卵のサラダ、ヤマモのステーキ、塩蒸し豆

《お申込み方法》下記のいずれかの方法でお申し込み下さい。

TEL 0985-24-2511 (受付時間: 9時～17時)  
FAX 0985-24-2512 (24時間受付) ※最終日は17時まで  
※番号はお間違えないようご注意ください。

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東2丁目1-3  
ガスの情報館 クッキング講座 宛

店頭 ガスの情報館 ※専用申込用紙をご利用下さい。

- 先着順ではありません。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。また、応募数が一人数に満たない場合は、開講しないこともございますのでご了承下さい。
- 結果については、締切後1週間以内に郵送にてお知らせいたします。
- 食物アレルギーに関しては、個別の対応は行っておりません。
- 各コースとも定員に達しない場合、締切日をすぎても応募を受け付ける場合がございますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
- キャンセルされる場合は、3日前までにお知らせ下さい。前日・当日キャンセルの場合は、キャンセル料1,000円(材料費として)が発生致します。あらかじめご了承下さい。

※受講料にはすべてテキスト代、材料費、消費税が含まれています。  
※受講料は講座初日の開講前(1日コースは講座当日)に一括でお支払いいただきます。  
※入金済みの受講料は原則として返金および振替はいたしませんのでご了承下さい。  
※講座内容は変更になる場合がございます。

【個人情報取り扱いについて】宮崎ガス株式会社は、今回お申込みに際してご記入いただくお客様の個人情報(住所、氏名、電話番号、Eメール)を、本講座に関する商品・サービス情報のお知らせ(ダイレクトメールの送付)などに利用させていただきます。

### お申込用紙(ハガキ・FAX用)

参加希望講座名			
フリガナお名前	フリガナお名前(お子様)		
生年月日	西暦 年 月 日 ( 歳 )	( 歳 )	男・女
ご住所	〒		
電話番号	( ) -		
上記以外の連絡先	( ) -		
募集はどのように見ましたか?	A.新聞折込チラシ	B.店頭チラシ	C.ホームページ
	D.友人・知人	E.その他( )	

※お子様のお名前欄は、おばあちゃんから学ぶ手作り団子受講生の方のみご記入下さい。