

# 宮崎ガス クッキング講座

〈平成24年度 第2期生〉  
2012年7月～9月

## 受講生募集

月2回コース(全6回)

締切:6/14(木)

### おもてなしレシピ～ごはんとお菓子～

オシャレなお料理で食卓を豊かに。何度もリピートしたくなるお料理ばかりと人気の講座です。

メニュー例: ナポリ風ミートボール煮込み、生春巻き、ローズマリーケーキ等

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) 7/11、7/25、8/8、8/22、9/12、9/26

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### カラダにいいバリエーションレシピ

健康の基本は食事から。バランスの取れた食事からカラダの内側から元気になりましょう。

メニュー例: 枝豆いりひじきごはん、ソーメンチャンプルー、ミルク寒天等

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) 7/7、7/21、8/4、8/18、9/1、9/22

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### マクロビオティックLesson

毎日の健康の為に食生活を見直してみませんか? 玄米と動物性食品を使わないお料理で体質改善。初心者の方にオススメ!

メニュー例: 玄米の炊き方、だし汁の取り方、グルテン唐揚げ、野菜のポタージュ等

玄米菜食.com  
あさみ 智子 先生

《受講料》10,000円(税込)

開催日: 全6回(第2・第4金曜開講) 7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

月1回コース(全3回)

締切:6/14(木)

### 家庭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による本講座。簡単でおいしいお料理が学べると評判です!

メニュー例: 野菜入りラザーニャ、アスパラガスとパルメザンチーズのバタレーズンツッキー等

イタリア料理トレスパルティオーナーシェフ  
川邊 信治 先生

《受講料》6,000円(税込)

開催日: 全3回(第1木曜開講) 7/2、8/6、9/3

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 焼きたてパン教室

初心者の方も大歓迎!! 基礎から教えます。焼きたてパンの香りと味は最高でやみつきになりますよ!

メニュー例: ナスのミートソース煮、にがりのごま酢和え、フルーツゼリーパン等

ジャパンホームベーキングスクール総務部長  
日高 真樹子 先生

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(第2木曜開講) 7/12、8/9、9/13

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たおいしいレシピを教えます。ほっとする家庭の味です。

メニュー例: ナスのミートソース煮、にがりのごま酢和え、フルーツゼリーパン等

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(第1木曜開講) 7/5、8/2、9/6

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

全3回(第3木曜開講) 7/19、8/16、9/20

時間: 18:30～21:30 定員: 16名

### 土曜日Cafe

甘い香りに包まれながら、ほっとするひと時を♪ 嬉しいお土産付きです。

メニュー例: 蒸しカステラ、オレンジパン、焼き菓子等

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(第2土曜開講) 7/14、8/11、9/8

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 夜のクッキングスタジオ

夜にこだわりお料理を作っちゃってぴりおしゃレなディナーはいかがですか? 料理はまず楽しむことから!! 初心者の方も大歓迎です。

メニュー例: 魚介類とフルーツマト、パジルの冷製パスタ、シーフードカレー、桃のデザート

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) 7/24、8/21、9/18

時間: 18:30～21:30 定員: 16名

### 月替わりお料理教室 我が町定食

食の宝庫宮崎。各地域で取れた旬の食材を使ってわが町自慢の郷土料理を作ります。

メニュー例: 鶏飯、ビーマンズ、ニラ入りグリーンチーズケーキ、日南編～魚うどん、豚汁等

7/17 西部編 西都市食生活改善推進協議会の皆さん  
8/28 日南編 食育推進リーダー  
9/11 佐土原編

山脇 恵乙子 先生  
黒木 瑞子 先生

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(火曜開講) 7/17、8/28、9/11

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

### 3種の手作りパスタとソース

手作り生パスタとソースを3種類ずつ作ります。パスタ料理のレパートリーを増やしましょう!! サラダとデザート付きです!

キッチンアドバイザー  
川越 有理 先生

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 7/1(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: ラザーニャ、イカ墨パスタ、ジャガイモのニョッキ

### らんぷ亭のシェフ直伝!! カルボナーラを作ろう!

自宅でカルボナーラが作れたら...と思いませんか? 人気のシェフが美味しい作り方を教えます。

らんぷ亭  
藤澤 賢二 先生

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 7/10(火)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: アスパラガスのカルボナーラ、夏野菜のサラダ

### 夏野菜でCooking♪カレーと野菜ナン

カレーが食べたくなるこの季節! 夏野菜をたっぷり使ったカレーで暑い夏を乗り切りましょう!! ※親子は小学生以上対象

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: 8/3(金) 8/19(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名 8組

メニュー例: スープカレー、野菜ナン

### 親子クッキング～パティシエ気分でデコレーションケーキを作ろう～

せつかくの夏休み!! 親子でお菓子作りを楽しみましょう! 今回はデコレーションケーキ作り挑戦。 ※小学生以上対象

パティシエ プランダジュール シェフパティシエ  
佐藤 泰造 先生

《受講料》1組2,000円(税込)

開催日: 8/25(土)

時間: 10:00～13:00

定員: 8組

メニュー例: デコレーションケーキ

### 心も体も健康に♪いきいきごはん

からだの中からリセットできる美人レシピをご紹介します!! 卵・乳製品を使わずにおいしく出来るスイーツの作り方も教えます。

カンマクロビオティック認定講師  
増田 萌子 先生

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 9/18(火)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 2種類の玄米海苔巻き、海藻のおすまし、旬の野菜の和え物、スイーツ等

### 手作りジャムとドレッシング

普段は買ってしまうジャムやドレッシング...自分で作れば甘みやカロリーも調節できます。フカフカのホットケーキとサラダにかけていただきます♪飲み物はハーブティーです。

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: 9/30(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 旬の素材を使ったジャムとドレッシング

《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

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

店頭 gases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。

■親子コースを受講されるお子様は、小学生以上となります。

■キャンセルされる場合は、3日前までにキャンセルのご連絡をいただけない場合は、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	( )	-			
募集はどのようにご覧になりましたか?	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、夏野菜でCooking♪カレーと野菜ナン(親子コース)親子クッキング～パティシエ気分デコレーションケーキを作ろう～受講生の方のみご記入下さい