〈平成24年度 第3期生〉
2012年10月～12月

宮崎ガス クッキング講座

受講生募集

月2回コース（全6回）　締切：9/13（木）

おもてなしレシピ～ごはんとお菓子～

メニュー例 ※写真はイメージです。
ロールキャベツのトマト煮、かぼちゃの卵サラダ、アーモンドチョコレートケーキ 等

何度もリピートしたくなるお料理を教えてもらえると人気の本講座。食卓をオシャレに彩りましょう♪

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） 10/10、10/24、11/14 11/28、12/12、12/26
時間	10:00～13:00
定員	16名

カラダにおいしいバランスrecipe（レシピ）

メニュー例 ※写真はイメージです。
秋のパエリア、さつま芋ミックスポタージュスープ、フルーツパンケーキ 等

バランスの取れた食事でカラダの内側からきれいになりましょう♪土曜日開催なので働いている方にもおススメです。

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） 10/6、10/20、11/10 11/24、12/1、12/15
時間	10:00～13:00
定員	16名

マクロビオティックLesson（レッスン）

メニュー例 ※写真はイメージです。
玄米の炊き方、出し汁の取り方、グルテン唐揚げ、野菜のポタージュ 等

玄米と動物性食品を使わないお料理で心も体も健康になりませんか？先生のお話も面白いですよ♪

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（金曜開講） 10/5、10/19、11/9 11/30、12/7、12/21
時間	10:00～13:00
定員	16名

月1回コース（全3回）　※各コースごとに受講料が異なりますのでご注意下さい　締切：9/13（木）

家庭で出来る 簡単イタリア料理

メニュー例 ※写真はイメージです。
いろいろ野菜のバーニャカウダ、若鶏のロール巻カツレツ、ティラミス 等

簡単でおいしいお料理が学べると評判です!!本場イタリアの味を家庭で再現しましょう♪

イタリア料理「トレ・スパーデ」オーナーシェフ
川邊 信治 シェフ

《受講料》6,000円（税込）

開催日	全3回（月曜開講） 10/15、11/12、12/3
時間	10:00～13:00
定員	16名

焼きたて パン教室

メニュー例 ※写真はイメージです。
くるくるベーコンロール、カレーパン、チョコプリン 等

基礎から学べるパン作り。初心者の方も大歓迎です!!焼きたてパンの香りと味は最高です。

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（第2木曜開講） 10/11、11/8、12/13
時間	10:00～13:00
定員	16名

旬の素材でおいしい食卓

メニュー例 ※写真はイメージです。
鮭と茸のとろろ焼き、里芋のミートカレー、蓮根のかか煮 等

旬の食材を使ったおいしいレシピを学べます。ほっとする家庭の味です。

宮崎ガスクッキング講師
押川 裕子 先生

昼コース 《受講料》5,000円（税込）		ナイトコース 《受講料》5,000円（税込）	
開催日	全3回（木曜開講） 10/18、11/15、12/6	開催日	全3回（木曜開講） 10/25、11/22、12/20
時間	10:00~13:00 定員 16名	時間	18:30~21:30 定員 16名

土曜日Cafe

メニュー例 ※写真はイメージです。
食べるリースパン、クリスマスケーキ 等

お菓子作りの基礎から教えてくれるので、初心者の方も大歓迎♪楽しみながら腕を磨きましょう。

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） 10/13、11/17、12/8
時間	10:00～13:00
定員	16名

夜のクッキングスタジオ

メニュー例 ※写真はイメージです。
天然鯛のマリネと焼トマトチキンカレー、リコッタチーズケーキ 等

料理はまず楽しむことから♪明るい雰囲気に包まれた教室でオシャレディナーを作りましょう。

ニューウェルシティ宮崎 総料理長
小宮 勇二 シェフ

《受講料》5,000円（税込）

開催日	全3回（火曜開講） 10/16、11/20、12/18
時間	18:30～21:30
定員	16名

洋食屋さんランチ

メニュー例 ※写真はイメージです。
イカとじゃがいものスパニッシュオムレツ、豚ばら肉と秋野菜のトマト煮込み、ココナッツのブランマンジェ 等

人気洋食店のシェフがおいしいレシピを教えます。全3回を通してコース仕立てのお料理を作ります。

らんぷ亭
藤澤 賢二 シェフ

《受講料》6,000円（税込）

開催日	全3回（火曜開講） 10/16、11/27、12/4
時間	10:00～13:00
定員	16名

1日コース

※1日コースですので、お申込は各日別々にお願いいたします
各コース締切が異なりますのでご注意下さい

田舎風おもてなし料理　締切日 9/20（木）

メニュー例 ※写真はイメージです。
田舎風ばら寿司、田舎風だんごあげ、田舎風煮つけ、すまし汁 等

田舎ならではの懐かしいおもてなし料理を教えます。なかなか上手く作れないお寿司の合わせ酢の作り方もマスターしましょう。

上の丘農産加工房（すいかずら）
谷口 君子 先生

《受講料》1,500円（税込）

開催日	10/2（火）
時間	10:00～13:00
定員	16名

親子クッキング～ハロウィンパーティ～　締切日 9/20（木）

メニュー例 ※写真はイメージです。
かぼちゃパン、パンプキンスープ、ハロウィンクッキー 等

10/31はハロウィン♪かぼちゃをメインとしたお料理を作ります。かわいいお化けのクッキーにもチャレンジ!!※小学生以上対象

Bread＆Vegetables
ジュニア野菜ソムリエ
横山 ルリ子 先生

親子コース　《受講料》1組2,000円（税込）

開催日	10/7（日）
時間	10:00～13:00
定員	8組

ぎょうざ塾　締切日 10/25（木）

メニュー例 ※写真はイメージです。
スープ餃子、焼餃子、揚げ餃子、おこげ

スープ餃子は皮から作ります。その他にも焼餃子、揚げ餃子、おこげまで作る内容盛りだくさんの講座です。
※小学3年生以上のお子様もご参加いただけます。

宮崎調理製菓専門学校講師
井久保 美穂 先生

《受講料》1,500円（税込）

開催日	11/18（日）
時間	10:00～13:00
定員	16名

お正月料理を作ろう♪　締切日 10/25（木）

メニュー例 ※写真はイメージです。
お正月料理

ご自宅でお正月料理を作ることって減りましたよね？人気料理店の料理長が教えるお正月料理で新年を迎えましょう。

四季菜　巴せり
木村 竜士 先生

《受講料》2,000円（税込）

開催日	11/19（月）
時間	10:00～13:00
定員	16名

冬野菜でポカポカごはん　締切日 11/15（木）

メニュー例 ※写真はイメージです。
ヤマイモとレンコンのふっくら焼き、トマトのまるごと和風煮、サトイモの葱アンチョビ炒め

南国宮崎とはいえ冬はやっぱり寒い。冬野菜で寒さを吹き飛ばして、ポカポカな冬を過ごしましょう。

菜食庭　心
寺原 大介 先生

《受講料》1,500円（税込）

開催日	12/5（水）
時間	10:00～13:00
定員	16名

通常コース　オシャレなクリスマス　締切日 11/15（木）

クリスマスはおしゃれなお料理を作って大切な人と過ごしましょう♡簡単オシャレなテーブルコーディネートも教えます。

オードブル、スープ、デザート、テーブルコーディネート 等

フードバイザー
川越 有理 先生

《受講料》2,000円（税込）

開催日	12/2（日）
時間	10:00～13:00
定員	16名

親子コース　クリスマスツリーを食べよう♪　締切日 11/15（木）

チキン、サンドイッチ、お野菜などなど、好きなもので色鮮やかな食べれるクリスマスツリーを作りましょう♪
※小学生以上対象

食べるクリスマスツリー、スープ、デザート 等

フードバイザー
川越 有理 先生

《受講料》1組2,000円（税込）

開催日	12/9（日）
時間	10:00～13:00
定員	8組

《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 / FAX
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
※番号はお間違えのないようにご注意下さい。

ハガキ
〒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、応募数が一定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日前までにお願いします。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ことがございます。

【個人情報の取り扱いについて】宮崎ガス株式会社は、今回お申込みに際しご記入いただくお客さまの個人情報をガス及びガス機器、リフォームに関する商品・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	（　）　-		
募集は何で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、**親子クッキング～ハロウィンパーティ～・クリスマスケーキを食べよう♪（親子コース）・ぎょうざ塾受講生の方のみ**ご記入下さい。

第6回 ウィズガス 炎の調理で五感を研ぎ澄ます

全国親子クッキングコンテスト

（ぜんこくおやこ）

応募者には図書カード 500円分 プレゼント!

今回の募集テーマ

わが家のおいしいごはん

〈サブテーマ〉
家族で一緒に作ろう、
うちの自慢メニュー

応募用紙でエントリー
参加親子大募集!
応募締切は 9月13日(木) 当日消印有効
締切迫る!

私たちが応援します!!

ぜひ応募してくださいね!
全国大会応援サポーター
梅田彩佳 & 宮澤佐江
(AKB48)

九州地区大会で勝てば
全国大会!
東京行きのチャンスGET!
親子でLet' sクッキング

宮崎地区予選会
開催日 2012年10月21日(日)
会 場 ガスの情報館クッキングスタジオ

九州地区予選会
開催日 2012年12月9日(日)
会 場 中村学園大学特設会場

[全国大会審査委員長]
服部幸應

はっとりゆきお／(学)服部学園理事長、服部栄養専門学校校長。医学博士。内閣府「食育推進会議」委員。食育を通じた生活習慣病予防や地球環境保護の講演活動に精力的に取り組んでいる。藍授褒章、厚生大臣表彰および、フランス政府より国家功労勲章および農事功労勲章を受章。

全国大会
開催日 2013年1月27日(日)
会 場 東京ガス 新宿ショールーム

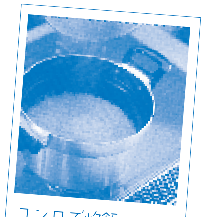
▶ 応募用紙はホームページでダウンロードできます。 宮崎ガス 検索

お問い合わせ先
宮崎ガス 宮崎支店
宮崎市阿波岐原町野間311番地1
営業課直通 TEL.39-3568

調理編 ガスコンロでおいしい節電クッキング

電気炊飯器の代わりに

ガスコンロで
必要な分の
ご飯だけ炊く



コンロで炊飯

ガスコンロによる炊飯はとっても省エネ。しかも保温せずにその都度炊けば、いつでもおいしいご飯を味わえます。

節電量 約 230kWh / 年 ¥ 節電額 5,000 円 / 年

※電気炊飯器は、1日1回炊飯し12 時間保温した場合(東京ガス調べ)

電気ポットの代わりに

ガスコンロで
必要なとき
必要な量の
お湯を沸かす

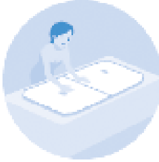
コンロで湯沸かし

電気ポットでお湯を沸かして保温するよりも、使いたいときに必要な量だけガスコンロで沸かす方が省エネです。

節電量 約 350kWh / 年 ¥ 節電額 7,700 円 / 年

※電気ポットは、3ℓ沸かし10 時間保温した場合(東京ガス調べ)

入浴編 少しの配慮でできるお風呂の省エネ



お風呂のふたを閉める

お湯を沸かす時と入浴後は、
ふたをすると効率的にお湯を沸かすことができ、
お湯も冷めにくくなります。

ガス省エネ量 都市ガス約18m³/年
¥ 節ガス額=3,900円/年

※4 時間後に元の 40℃まで追いだきした場合（東京ガス調べ）

続けて入浴する

お風呂は家族の入浴時間に合わせて沸かし、
冷めないうちになるべく家族が続けて
入るようにすると、追いだきのための
エネルギーを節約できます。

ガス省エネ量 都市ガス約13m³/年
¥ 節ガス額=2,800円/年

※1 日 1 回 2 時間後に追いだきをする場合との比較（東京ガス調べ）

よく使う機器が省エネタイプになると節約効果も大。

省エネタイプの給湯器に切り替える

ガス省エネ量 都市ガス約110m³/年
¥ 節ガス額=24,000円/年

※従来品との比較。給湯と床暖房を使用した場合(東京ガス調べ)
節ガス額は、平成24年5月の標準家庭ガス料金単価をガス省エネ量に単純にかけたものです。

クッキング講座会場

ME1207