

宮崎ガス クッキング講座

〈平成24年度 第4期生〉
2013年1月～3月



みーちゃん

月2回コース(全6回)

締切:12/13(木)

おもてなしレシピ～ごはんとお菓子～

和食・洋食・中華がまんべんなく学べます。おいしさはもちろん、彩りにもこだわります。

メニュー例 ※写真はイメージです
鶏のソテークリームソース、いかすみバスタ、キャラメルミルクケーキ等

宮崎調理製菓専門学校講師
井久保 美穂 先生

全6回(水曜開講) (受講料) 10,000円(税込)
開催日 1/9、1/23、2/13、2/27、3/13、3/27
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

土曜日開講なので働いている方にもおススメの本講座。バランスを考えたお料理できれいになりましょう。

メニュー例 ※写真はイメージです
スープカレー、ミモササラダ、りんごのコンポート寒天等

宮崎調理製菓専門学校講師
鬼塚 由美子 先生

全6回(第1、第3土曜開講) (受講料) 10,000円(税込)
開催日 1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16
時間 10:00～13:00 定員 16名

マクロビオティックLesson

玄米を使って動物性食品を使わないお料理で心も体もいきいきしましょう。食の大切さを伝えます。

メニュー例 ※写真はイメージです
揚げだし冬野菜豆腐、納豆ピラフ、ウニバスタ等

玄米穀菜食.com
あさみ 智子 先生

全6回(水曜開講) (受講料) 10,000円(税込)
開催日 1/16、1/30、2/6、2/20、3/6、3/20
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ください 締切:12/13(木)

家庭で出来る簡単イタリア料理

本場イタリアの味を簡単なレシピに教えてくれると人気の講座です!!

メニュー例 ※写真はイメージです
若鶏もも肉のロール焼きロースト、エリンギ茸のペペロンチーニ、チーズのタルト等

イタリア料理トレスパーク
オーナーシェフ
川邊 信治 先生

全3回(月曜開講) (受講料) 6,000円(税込)
開催日 1/21、2/4、3/4
時間 10:00～13:00 定員 16名

焼きたてパン教室

パン作りが基礎から学べるので初心者の方も大歓迎♪焼きたてパンの香りと味は最高です!!

メニュー例 ※写真はイメージです
さくらあんパン、おやき風高菜パン、フラワーカップケーキ等

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

全3回(第2木曜開講) (受講料) 5,000円(税込)
開催日 1/10、2/14、3/14
時間 10:00～13:00 定員 16名

旬の素材でおいしい食卓

ほっとする家庭の味を教えます。旬の素材を使って、栄養バランスもバッチリのレシピをご紹介します。

メニュー例 ※写真はイメージです
太巻きずし、キャベツのスパゲッティサラダ、チーズ饅頭等

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 1/17、2/21、3/21 開催日 1/24、2/28、3/28
時間 10:00～13:00 定員 16名 時間 18:30～21:30 定員 16名

和菓子教室

リクエストの多い和菓子の講座がついに開講!!初心者の方も大歓迎です。

メニュー例 ※写真はイメージです
焼き小倉、蒸し菓子、芋ようかん等

ホームメイド協会指定校講師
妹尾 淳子 先生

全3回(第2土曜開講) (受講料) 5,000円(税込)
開催日 1/12、2/9、3/9
時間 10:00～13:00 定員 16名

夜のクッキングスタジオ

明るい雰囲気にもまれた教室でオシャレなディナーを作りましょう。夜開講なので働いている方にもおススメです。

メニュー例 ※写真はイメージです
ベーコン・カキ・冬野菜のクリームチャウダースープ、リコッタチーズケーキ等

ニューウェルシティ宮崎
総料理長
小宮 勇二 先生

全3回(第3火曜開講) (受講料) 5,000円(税込)
開催日 1/15、2/19、3/12
時間 18:30～21:30 定員 16名

和食dining

出し汁の取り方から教えてくれる和食の講座が新登場!!全3回ともデザートまで作ります。

メニュー例 ※写真はイメージです
炊き込みご飯、貝汁、煮魚、おひたし、羊羹、出し汁の取り方等

フードバイザー
川越 有理 先生

全3回(第2金曜開講) (受講料) 5,000円(税込)
開催日 1/11、2/8、3/8
時間 10:00～13:00 定員 16名

1日コース

ステキなバレンタイン♪ チョコレートケーキを作ろう!!

大好きな人のために心のこもったバレンタインケーキを作りましょう! ※小学生以上対象

メニュー例 バレンタインケーキ
パティスリー プランダジュール 佐藤 泰造 先生

メニュー例 チョコレートケーキ
パティスリー プランダジュール 佐藤 泰造 先生

〈受講料〉2,000円(税込) 開催日 1/28(月) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 12/20(木)

〈受講料〉2,000円(税込) 開催日 1/13(日) 時間 10:00～13:00 定員 8組 締切日 12/20(木)

体調を整える旬のお野菜料理

旬のお野菜には体のバランスを整えるパワーがあります。フードセラピストによる手軽でおしゃれなお野菜料理で寒い季節を乗り切りましょう。試食しながら「フードセラピスト」簡単講座ももあります。

メニュー例 ※写真はイメージです
人参のオレンジパレンコンのアンチョビ白和えごぼうのバスタ等

フードセラピスト
山口 阿弥 先生

〈受講料〉1,500円(税込) 開催日 1/25(金) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 12/20(木)

2013年も宮崎ガスクッキング講座をよろしくお願いいたします!!



肉まん＆ニラ饅頭

寒い季節に食べたい肉まん、ほっかほかの肉まんの作り方を教えます。ニラの風味が絶妙なニラ饅頭も作ります。

メニュー例 ※写真はイメージです
肉まん、ニラ饅頭

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 2/5(火) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 1/17(木)

ベジフルLUNCH

野菜と果物の素材のおいしさを活かしたお料理をご紹介します。栄養学の講座付きです。

メニュー例 野菜ピザ、春菊とラディッシュのサラダ、生姜のスープ、人参マフィン等

メニュー例 野菜ピザ、春菊とラディッシュのサラダ、生姜のスープ、人参マフィン等

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

〈受講料〉2,000円(税込) 開催日 2/26(火) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 1/24(木)

〈受講料〉2,000円(税込) 開催日 2/10(日) 時間 10:00～13:00 定員 8組 締切日 1/24(木)

あったかポトフとオニオングラタン

人気有名店のシェフがワンランク上のおいしさを教えます。家庭で洋食屋さんの味を再現。

メニュー例 ※写真はイメージです
冬野菜のポトフ、オニオングラタン等

らんぷ亭
藤澤 賢二 先生

〈受講料〉2,000円(税込) 開催日 2/19(火) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 1/24(木)

田舎風おもてなし料理

おいしいお赤飯を作るのは難しいですね…。煮しめとセッテでおいしい田舎風おもてなし料理をご紹介します。

メニュー例 ※写真はイメージです
お赤飯、煮しめ、おすまし等

上の丘農産加工所(すいかずら)
谷口 君子 先生

〈受講料〉1,500円(税込) 開催日 3/15(金) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 2/28(木)

あくまき講座

昔懐かしいあくまき…作り方を知らない方も多いのでは?昔ながらの味を伝えていきましょう!

メニュー例 ※写真はイメージです
あくまき、牛乳もち

黒木 瑞子 先生

〈受講料〉1,000円(税込) 開催日 3/12(火) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 2/28(木)

おしゃれスイーツ

普段は買ってしまうエクレアとシュークリームを作ってみませんか?作り方をマスターして大切な人におしゃれスイーツをプレゼント!!

メニュー例 ※写真はイメージです
キャラメルとナッツのエクレア、シュークリーム

パティスリー グロワール
オーナーシェフ
中山 一也 先生

〈受講料〉1,500円(税込) 開催日 3/18(月) 時間 10:00～13:00 定員 16名 締切日 2/28(木)

「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
※番号はお間違えないようご注意ください。

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(1日コースは講座当日)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いません。

■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日前までにお知らせください。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てご記入いただくお客様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	()	-	
募集はどのようにされましたか?	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、チョコレートケーキを作ろう!!・やさいでランチ受講生の方のみご記入下さい。

ウィズガス
応援団

ちから
ガスの力であったか生活!!
寒い冬を快適に過ごしましょう。

快適

ガス温水床暖房は1つの熱源で複数のお部屋を暖めることができるので効率が良く経済的!! 家中どこにいても、快適な暖かさが得られます。

安心&クリーン

屋外に熱源機を1台設け室内では燃焼しないので、寒い中窓を開けて換気する必要がありません!! またストーブなどのように火を使わないので火事や火傷の心配はなく、小さなお子様やお年寄りのいるご家庭にはとても安心です。

ガス温水床暖房のメリット

経済的

システムでの提案ですので初期費用は暖房機器を単品で買い揃えるよりも、温水暖房システムのほうがお得。またランニングコストも熱効率の良い熱源機を使用することで大きく抑えることができます。

乾燥を防ぐ

運転時に温風が発生しないので肌のかさつきを防いでくれます。特に女性には嬉しいですね♪ またのどの乾きやドライアイになるのも防いでくれます。

冬のお風呂には危険がいっぱい。
ガス浴室暖房を付ければ
安全・安心・快適入浴♪

オススメPOINT ①

ヒートショックを防ぎ、快適バスタイムを提供します。



冬の入浴で怖いのがヒートショック。年間1万人の人がヒートショックが原因で亡くなっています。特に65歳以上の方は注意が必要です。

ガス浴室暖房乾燥機はスイッチを入れると素早く浴室全体を暖めてくれます。居室と浴室の温度差が少なくなり、ヒートショックの可能性を低くします。

オススメPOINT ②

衣類も乾かせる浴室暖房乾燥機。湿気を取り除いてカビも防ぎます。



天候や時間を気にせず洗濯物を干せてとっても便利。梅雨や花粉の舞う季節には重宝すること間違いなし!!



乾燥機能を使えば浴室の湿気を素早く取り除き、カビの発生を抑制し、いつでも清潔な浴室をKEEP ♪

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



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



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、3回沸かし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、ふたをず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

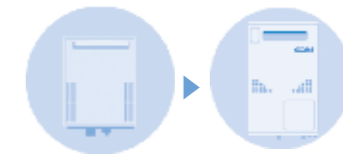
お風呂は家族の入浴時間に合わせて沸かし、冷めないうちになるべく家族が続けて入るようにすると、追いだきのためのエネルギーを節約できます。

💧 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!

