

宮崎ガス クッキング講座

＜平成25年度 第1期生＞
2013年4月～6月



たくさんのご応募
お待ちしております!!

月2回コース(全6回) 締切: 3/21(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る人気講座!! 味にも彩りにもこだわりの講座です。

宮崎調理製菓専門学校講師
井久保 美穂 先生

メニュー例: ほうれん草のクリームパスタ、茄子と海老のうま煮、よもぎ入りかしわ餅等

全6回(第2、第4水曜開講) (受講料) 10,000円
開催日 4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26
時間 10:00～13:00 定員 16名

バランスばっちり 彩りごはん♪

働いている方にもおススメ!! 休日を利用してバランスの取れたお料理できれいにしましょう♪

宮崎調理製菓専門学校講師
鬼塚 由美子 先生

メニュー例: 押し寿司、すまし汁、桜餅等

全6回(土曜開講) (受講料) 10,000円
開催日 4/6、4/20、5/18、5/25、6/15、6/29
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健康にしませんか?

玄米菜食.com
あさみ 智子 先生

メニュー例: 筍とエンドウ豆の玄米、豆乳グラタン、季節のみかん寄せ等

全6回(水曜開講) (受講料) 10,000円
開催日 4/3、4/17、5/15、5/29、6/5、6/19
時間 10:00～13:00 定員 16名

月1回コース(全3回) 締切: 3/21(木)

家庭で出来る 簡単イタリア料理

本場イタリアで修行を積んだシェフが簡単で美味しいレシピを教えてください。

イタリア料理トレスパーアオーナシェフ
川邊 信治 先生

メニュー例: カルボナーラ、パゲッティ、仔牛のカツレツミラノ風、フレッシュトマトのアサチーゼ等

全3回(月曜開講) (受講料) 6,000円
開催日 4/1、5/13、6/3
時間 10:00～13:00 定員 16名

焼きたて パン教室

初心者の方大歓迎♪ 焼きたてパンの香りと味にあなたも魅了されるはずですよ!!

ジャパンホームベーキングスクール総務
日高 真樹子 先生

メニュー例: てるてる坊主あんぱん、ソーセージ・カレーパン、五穀入りマフィン等

全3回(第2木曜開講) (受講料) 5,000円
開催日 4/11、5/9、6/13
時間 10:00～13:00 定員 16名

四季を楽しむ 家庭の味講座

旬の素材を使って栄養バランスバッチリのレシピをご紹介します。料理初心者の方にもおススメです。

宮崎ガスクッキング講師
押川 裕子 先生

メニュー例: タケノコのそぼろ煮、豚肉の野菜巻き、よもぎ串団子等

全3回(第3木曜開講) (受講料) 5,000円
開催日 4/18、5/16、6/20
時間 10:00～13:00 定員 16名

全3回(第4木曜開講) (受講料) 5,000円
開催日 4/25、5/23、6/27
時間 18:30～21:30 定員 16名

和菓子教室

まるで和菓子屋さんで売られているようなお菓子が自分でも作れると評判の講座です。初心者の方も大歓迎ですよ!!

ホームメイド協会指定校講師
妹尾 淳子 先生

メニュー例: 水まんじゅう、水羊羹、蒸し菓子、焼き菓子等

全3回(第2土曜開講) (受講料) 5,000円
開催日 4/13、5/11、6/8
時間 10:00～13:00 定員 16名

Basic★西洋料理★

料理を作ることの楽しさ、自分で作った料理の美味しさを教えます。夜開講なので働いている方でも参加しやすい講座です。

ニューウェルシティ宮崎総料理長
小宮 勇二 先生

メニュー例: ラトウイユオムレツ、ハンバーグ、いちごのミルフィーユ等

全3回(火曜開講) (受講料) 5,000円
開催日 4/9、5/7、6/11
時間 18:30～21:30 定員 16名

月替わりお料理教室 おしゃれランチ♪

各月で違うお店のシェフに料理を習えるお得な本講座。各店舗自慢のおしゃれランチを再現します!

LIBERTY
後藤 大亮 先生

Petit Lapin
比江嶋 章太 先生

LE POTIRON
山本 一秀 先生

メニュー例: オムハヤシとワッフルランチ、ベグルランチ、フランス風ランチ等

全3回(火曜開講) (受講料) 5,000円
開催日 4/23、5/28、6/18
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。各コース締切が異なりますのでご注意ください。

はまるそば打ち

初心者大歓迎! 美味しいそばでそば打ち体験してみませんか? 打ち立てそばの試食もできますよ! 更に試し打ちそばはお土産です。

宮崎そば打ち倶楽部(延岡・西都)
中山 優治 先生

メニュー例: 手打ちそば

全2回(受講料) 2,000円
開催日 4/14(日) ①午前8:30～12:10 ②午後12:10～16:00
時間 10:00～13:00 定員 ①12名 ②12名 計24名
締切日 3/28(木)

お豆の力

畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な大豆。その他脂質・ビタミン類・ミネラルも豊富な大豆を使った健康レシピをご紹介します。

カンマクロビオティック認定講師
増田 萌子 先生

メニュー例: もちきびとグリーンピースのごはん、春野菜のみそ汁、納豆・きゅうり・長いもの揚げたき、豆のハンバーグきな粉のケーキ

全2回(受講料) 1,500円
開催日 4/16(火) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 16名
締切日 3/28(木)

親子クッキング こどもの日ごはん♪

5月5日は「こどもの日」。こどもの日のシンボルをかたどったお料理を作って、みんなで楽しもう♪

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

メニュー例: かぶとバーガー、こいのぼりロールケーキ等

全2回(受講料) 1組2,000円
開催日 4/28(日) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 8組
締切日 3/28(木)

中華の王道

天津飯・エビチリなどの王道中華をガスのパワフルな火力を活かして美味しく作りましょう。

宮崎調理製菓専門学校講師
井久保 美穂 先生

メニュー例: 天津飯、エビチリ、回鍋肉、杏仁豆腐

全2回(受講料) 1,500円
開催日 5/14(火) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 16名
締切日 4/25(木)

これは使える!! 万能調味料

今年流行すると予想される万能調味料とそのレシピをご紹介します。これ…本当に万能なんです♪

フードバイザー
川越 有理 先生

メニュー例: 塩コショウ、はちみつ味噌、手床レシピ

全2回(受講料) 1,500円
開催日 5/19(日) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 16名
締切日 4/25(木)

親子クッキング お家を食べちゃえ♪

ふわふわ生地、ロールケーキと大人な味のティラミスを作ります。

パティスリー プランダジュールシェフパティシエ
佐藤 泰造 先生

メニュー例: ロールケーキ、ティラミス

全2回(受講料) 1組2,000円
開催日 5/20(月) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 16名
締切日 4/25(木)

親子クッキング 絵本の中のうまレシピ

絵本に出てくるお料理をみんなで作って食べちゃいましょう! 絵本の世界が目の前に!

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

メニュー例: くりとぐらふの大きなパンケーキ、麗女の巻、魚とほろほろ、その他スープ・スムージー等

全2回(受講料) 1組2,000円
開催日 6/9(日) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 8組
締切日 5/23(木)

夏バテとさようなら ～パワフル夏野菜レシピ～

暑い夏は食欲がなくなりがち。しっかり食べて夏バテ知らずのカラダを作りましょう!

菜食庭 心
寺原 大介 先生

メニュー例: ナスとよもぎのサラダ、トマトとポテトのチーズ焼き、焼きコーヤチップス

全2回(受講料) 1,500円
開催日 6/11(火) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 16名
締切日 5/23(木)

体をきれいにするスパイス野菜料理 ～お家で簡単アーユルヴェーダクッキング～

インドに古代から伝わる「アーユルヴェーダ」に基づき、お野菜をたっぷり使った体に優しく美味しいスパイス料理を作りましょう! 試食後は、毎日のアーユルヴェーダを気軽に取り入れるミニセミナーもあります。

フードセラピスト
山口 阿弥 先生

メニュー例: きゅうりとじゃが芋のヨーグルトサラダ、キャベツのココナツソテー、豆とチキンのスパイスカレー

全2回(受講料) 1,500円
開催日 6/14(金) 10:00～13:00
時間 10:00～13:00 定員 16名
締切日 5/23(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 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。

■メニュー例は異なる場合がございます。
■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日前までにお願いいたします。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				フリガナ			
お名前				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.当社ホームページ D.友人・知人 E.まいづれ F.その他()						

※お子様のお名前欄は、「親子クッキング こどもの日ごはん♪」・「お家を食べちゃえ♪」(親子コース)・「親子クッキング 絵本の中のうまレシピ」受講生の方のみご記入下さい。

ウィズガス
～ガスのある豊かな暮らし～

太陽光発電のことなら 宮崎ガスにおまかせください!

設置件数
県内トップシェア!

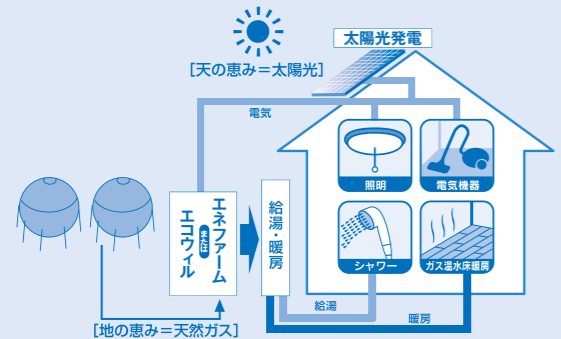
実は! **太陽光発電** と **ガス** って、
相性が良いんです!

太陽光発電+エネファームまたはエコウィルで
たくさんの電気が作れます!

ダブル発電

エネファーム+太陽光発電 OR エコウィル+太陽光発電

クリーンでエネルギーロスの少ないエネファームやエコウィルに、
太陽光発電を組み合わせた「エネファーム+太陽光発電」「エコウィル
+太陽光発電」。エネファームやエコウィルで作った電気は優先的に
家庭内で使われ、太陽光発電で余った電気は売電できます。



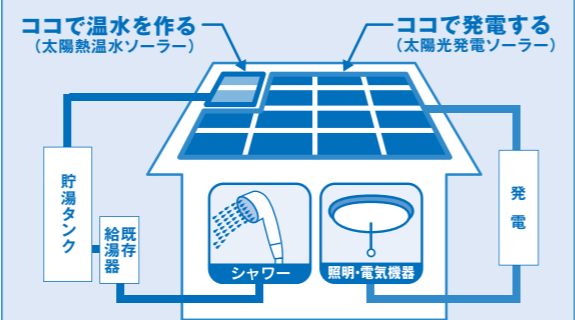
売電量が増えるので光熱費を大きく削減できます。

一つの屋根で同時に電気とお湯を作ります!

ソーラー

太陽光発電+太陽熱温水

太陽光発電ソーラーで電気を、太陽熱温水ソーラーでお湯を
一つの屋根の上で同時に作ります。



家庭の光熱費の多くを占める給湯に太陽熱を活かすことで、
光熱費を大きく節約できます。

**太陽光発電は
アフターが
とっても大事!**
太陽光発電はとっても高価なもの、また永く使用するものだから設置してからがとても大事。安心して
アフターをまかせられる会社が重要です。
宮崎ガスグループでは10年前から太陽光発電を手掛け、900件を超える実績があります。
太陽光発電のことなら、宮崎ガスに安心しておまかせください。

心豊かな未来へ...
宮崎ガス
http://www.miyazakigas.co.jp/

お問い合わせ先
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



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、
ふたをす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)

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



ECOジョブ

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)

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!

