

宮崎ガス クッキング講座

＜平成25年度 第3期生＞
2013年10月～12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: 9/17(火)

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本講座。味にも彩にもこだわった人気の講座です。

メニュー例: キャロットポタージュ、まぐろのけんちん焼き、いちごのシュークリーム等

宮崎調理製菓専門学校講師
井久保 美穂 先生

開催日: 10/2, 10/16, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 10,000円(税込)

バランスばっちり 彩りごはん♪

土曜日を利用して、お料理を学びませんか? バランスのとれたお料理で体の中からきれいになりましょう。

メニュー例: きのことごはん、さんまと根菜の黒酢煮、お手大福等

宮崎調理製菓専門学校講師
鬼塚 由美子 先生

開催日: 10/5, 10/19, 11/16, 11/30, 12/7, 12/21
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 10,000円(税込)

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レシピをご紹介します。毎日元気な過ごすために食生活を見直しましょう。

メニュー例: れんこん餅、里芋のグラタン、豆のスープ等

玄米穀菜食.com
あさみ 智子 先生

開催日: 10/9, 10/23, 11/13, 11/27, 12/11, 12/20
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 10,000円(税込)

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: 9/17(火)

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家庭でも再現できるレシピをご紹介します。イタリア料理のパートナーを増やしましょう。

メニュー例: ローストポーク、ラザーニャのエキミア風、ムースガトーショコラ等

イタリア料理「トレ・スパテ」オーナーシェフ
川邊 信治 先生

開催日: 10/7, 11/11, 12/2
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 6,000円(税込)

アレンジパンとお菓子

初心者の方も大歓迎! 毎回アレンジパンとお菓子を1つずつ作ります。焼き立ての香りと味は格別です。

メニュー例: ハム・チーズばん、イン大葉、まるんあんぱん、秋のバターケーキ等

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

開催日: 10/10, 11/14, 12/12
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 5,000円(税込)

おいしいパン教室

国産小麦粉を使って体にやさしい手ごねパンを作ります。土曜日の講座なので、働いている方にもおすすめです。

メニュー例: 小麦胚芽パン、そば粉パン、ライ麦パン、食べれるリース等

ホームメイド協会指定校講師
妹尾 淳子 先生

開催日: 10/12, 11/9, 12/14
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 5,000円(税込)

Basic★西洋料理★

ちょっとおしゃれなディナーが味わえる本講座。クリスマスに向けてお料理の腕を磨きましょう。

メニュー例: ビーフシチュー、魚介のグラタン、シュトレン等

ニューウェルシティ宮崎 総料理長
小宮 勇二 先生

開催日: 10/15, 11/19, 12/17
時間: 18:30～21:30 定員 16名
受講料: 5,000円(税込)

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ばっちり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。

メニュー例: 豚のパン粉焼き、じゃがいものグラタン、お正月料理等

宮崎ガスクッキング講師
押川 裕子 先生

昼コース: 10/17, 11/21, 12/19 受講料: 5,000円(税込)
ナイトコース: 10/24, 11/28, 12/26 受講料: 5,000円(税込)

※1日コースですので、お申込は各日別々にお問い合わせください
各コース締切が異なりますのでご注意ください

1日コース 手作りジャムと焼きたてパン

焼きたてパンと手作りのジャムで幸せな時間を。市販のジャムは甘すぎるし苦手、という方必見です。

メニュー例: キウイジャム、ピーナッツバター等

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

開催日: 10/4(金) 締切日: 9/17(火)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 1,500円(税込)

秋満菜ご膳

新米のおいしいこの季節。炊きたてのご飯に合うおかずのレパートリーを増やしましょう。ガス炊きのご飯もお楽しみに!

メニュー例: 松茸の炊き込みご飯、お吸い物、キノコと秋野菜の小鉢盛り等

四季五穀亭
山口 町子 先生

開催日: 10/21(月) 締切日: 9/26(木)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 1,500円(税込)

親子でハロウィン☆

親子で楽しく秋のスイーツづくりをしましょう! ハロウィンの時期なので、かぼちゃを使ってモンブランに挑戦!

メニュー例: かぼちゃのモンブラン、パームクーヘン

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

開催日: 10/26(土) 締切日: 9/26(木)
時間: 10:00～13:00 定員 8組
受講料: 1組2,000円(税込)

ビーフカツレツとふわふわオムレツ

洋食屋さんの定番メニューのレシピをご紹介します。お家で洋食屋さん気分を味わいましょう!

メニュー例: ビーフカツレツ、ふわふわオムレツ

らんぶ亭
藤澤 賢二 先生

開催日: 11/7(木) 締切日: 10/24(木)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 2,000円(税込)

旬の魚を味わう

名店の味を家庭でも! 食材がおいしいこの季節、素材の味を活かしたお料理を学びます。一心脂ファン必見の講座です!!

メニュー例: 鯖の味噌煮、しめ鯖、茶碗蒸し、炊き込みご飯

一心鮭光洋
木宮 一成 先生

開催日: 11/18(月) 締切日: 10/24(木)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 2,000円(税込)

根菜の力

根菜は体を温めてくれます。寒い冬も元気に乗り切るためのとっておきレシピをご紹介します。

メニュー例: レンコンはさみ揚げ、根菜と豆のスープ、玄米ごはん、キャロットケーキ

カンパクマクロビオティック認定講師
増田 萌子 先生

開催日: 11/25(月) 締切日: 10/24(木)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 1,500円(税込)

おうちでお正月料理

今年のお正月は気合いを入れて料理を作ってみませんか? 本格的なお正月料理を家族に振舞いましょう。

メニュー例: お雑煮、だてまき、たたきゴボウ等

四季菜 巴せり
木村 竜士 先生

開催日: 12/9(月) 締切日: 11/14(木)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 2,000円(税込)

クリスマスディナー

大切な人のために特別なクリスマスディナーを作りましょう。テーブルコーディネート講座つきです。

メニュー例: パーニャカウダー、カリカリバケット温泉卵のトイプ、スキのソーテ～2色のソース等

フードバイザー
川越 有理 先生

開催日: 12/15(日) 締切日: 11/14(木)
時間: 10:00～13:00 定員 16名
受講料: 1,500円(税込)

親子でクリスマスパーティー

みんなで作って食べて盛り上がるパーティー料理です! 簡単に楽しいお料理を楽しみましょう! サンタさんがやってくる...かも?

メニュー例: ドキドキわくわくトマト鍋、ツリーサラダ等

フードバイザー
川越 有理 先生

開催日: 12/1(日) 締切日: 11/14(木)
時間: 10:00～13:00 定員 8組
受講料: 1組2,000円(税込)

《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
ガス情報館 クッキング講座 宛

店頭: ガス情報館 ※専用申込紙をご利用下さい。

■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、応募数に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。
■親子コースの受講料は、保護者1名・お子様1名の金額です。
■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.当社ホームページ		
	D.友人・知人		E.まいぶれ		F.その他()		

※お子様のお名前欄は、親子でハロウィン☆・手作りクリスマスパーティー受講生の方のみご記入下さい。