

# 宮崎ガス クッキング講座

〈平成25年度 第4期生〉  
2014年1月～3月

受講生  
募集中!!

今回の7日コースは  
これまでに応募の  
多かった講座を  
リクエスト開講!!

みーちゃん

月2回コース(全6回)

締切:12/19(木)

おもてなしレシピ～ごはんとお菓子～

和食・洋食・中華をまんべんなく学べます。普段のお料理にも使えるおもてなし術、味・彩りにもこだわる人気の講座です。

宮崎調理製菓専門学校講師  
井久保 美穂 先生

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

全6回(水曜開講)  
開催日 1/8、1/22、2/5、2/19、3/5、3/19  
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♪

平日は忙しい方にオススメの土曜日開講の講座。バランスの取れた、体の中からきれいになるお料理を学びます。

宮崎調理製菓専門学校講師  
鬼塚 由美子 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
味噌おでん、ゆず大根、黒豆と甘酒の蒸しパン等

全6回(土曜開講)  
開催日 1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22  
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

動物性食品を使わないレシピで体も心も健康に。食の大切さを実感できます!手前味噌づくりもありますよ!

玄米穀菜食.com  
café 山猫  
あさみ 智子 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
揚げ出し冬野菜豆腐、納豆ピラッ、ウニバスカ等

全6回(水曜開講)  
開催日 1/15、1/29、2/12、2/26、3/12、3/26  
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:12/19(木)

家庭で出来る 簡単イタリア料理

人気のイタリア料理店「トレスパーデ」のオーナーシェフから学びます。家庭で再現出来る、簡単に本格的な味です。

イタリア料理「トレスパーデ」オーナーシェフ  
川邊 信治 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
農民風スバゲッティ、豚フィレ肉のソテー、ティラミス等

全3回(月曜開講)  
開催日 1/20、2/3、3/3  
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

パン作りが初めての方も大歓迎!焼きたての香りとはは格別です!毎回、アレンジパンとお菓子を1つずつ作ります。

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 ※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

全3回(木曜開講)  
開催日 1/9、2/13、3/13  
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作りをします。土曜日開講なので、平日はお仕事の方にもオススメ!

ホームメイド協会指定校講師  
妹尾 淳子 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
ハーブパン、カレンズブロード、チーズパン等

全3回(土曜開講)  
開催日 1/18、2/15、3/15  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》5,000円(税込)

Basic★西洋料理★

おしゃれなティナーが味わえる夜の料理教室!一流のお料理を家庭で実践する技も学べる人気の講座です。

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 ※写真はイメージです  
ベーコン・かき・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

全3回(火曜開講)  
開催日 1/21、2/18、3/18  
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

旬の素材を使って、栄養バランスばっちり美味しいお料理をご紹介します。基本が学べるので、料理初心者の方にもおススメの講座です。

宮崎ガスクッキング講師  
押川 裕子 先生

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

昼コース★  
全3回(木曜開講)  
開催日 1/16、2/6、3/6  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》5,000円(税込)

2014年も宮崎ガスクッキング講座をよろしくお願ひいたします!!

ナイトコース  
全3回(木曜開講)  
開催日 1/23、2/20、3/20  
時間 18:30～21:30 定員 16名  
《受講料》5,000円(税込)

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

冬野菜でポカポカごはん

旬の冬野菜の力で寒さを吹き飛ばして、ポカポカな冬を過ごしましょう!余りがちなお野菜を使い切るうれしいレシピです!

菜食庭 心  
寺原 大介 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
ほうれん草と豆腐のグラタン、サトイモの葱アンチョビ炒め、ほうれん草の中巻炒め等

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

ダッチオーブンでCooking!

煮る・焼く・蒸すなど、最新コンロのグリル機能に搭載されているダッチオーブン機能を使ってお料理を作ります!

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

メニュー例 ※写真はイメージです  
トンと野菜のグリル、パン、デザート

開催日 1/28(火)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》1,500円(税込) 締切日 1/16(木)

美味しいバレンタイン

バレンタインの人気講座。シェフ直伝の美味しいチョコレートケーキです!ハート型とココットそれぞれ1個ずつ作ります。

パティスリー ブランダジュール  
オーナーシェフ  
佐藤 泰造 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
モルワールショコラのキャラメルガナッシュ

開催日 1/30(木)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》1,500円(税込) 締切日 1/16(木)

あったかぜんざいと生菓子

寒い冬は手作りのぜんざいで温まりましょう。煉切を使っての生菓子の作り方も学びます。

桐木神楽堂  
桐木 孝一郎 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
白玉ぜんざい、生菓子

開催日 2/2(日)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》1,000円(税込) 締切日 1/16(木)

絶品ハンバーグとナポリタン

まるで洋食屋さんで食べるような、肉汁ジュワ～のハンバーグとおいしいナポリタン!おいしいグラッセの作り方も学びます。

らんぶ亭  
藤澤 賢二 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
ハンバーグ、ナポリタン

開催日 2/20(木)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》2,000円(税込) 締切日 2/3(月)

手打ち讃岐うどん

人気の讃岐うどん店の店主から学ぶ、本場讃岐うどんを手打ち体験!おいしいうどんを作って楽しみましょう!

麺ごころにし平 店長  
西立野 公平 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
ぶっかけ天ぷらうどん

親子コース  
開催日 2/16(日) 1組 2,000円(税込) 時間 10:00～13:00 定員 8組  
《受講料》2,000円(税込) 締切日 2/3(月)

単独コース  
開催日 3/9(日) 1組 1,500円(税込) 時間 10:00～13:00 定員 12名  
《受講料》1,500円(税込) 締切日 2/20(木)

オムハヤシとワッフルランチ

お店で人気のオムハヤシとワッフル!習得すれば、おうちでもおしゃれなカフェ気分が味わえるはず!

LIBERTY  
後藤 大亮 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
オムハヤシ、ワッフル

開催日 3/11(火)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》1,500円(税込) 締切日 2/20(木)

体をきれいにするスパイス野菜料理

インド古代から伝わる「アーユルヴェーダ」に基づき、野菜たっぷりの美味しいスパイス料理。アーユルヴェーダを気軽に取り入れるミセミナーも魅力!

フードセラピスト  
山口 阿弥 先生

メニュー例 ※写真はイメージです  
じゃが芋のヨーグルトサラダ、キャベツと青菜のココナッツソテー、豆とチキンのスパイスカレー

開催日 3/14(金)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》2,000円(税込) 締切日 2/20(木)

3種の手作りパスタとソース

一度は食べてみたい、絵本の中のお料理を作ります。夢の世界が広がります!※小学生以上対象です。

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

メニュー例 ※写真はイメージです  
ラザニア、イカ墨パスタ、ジャガイモのニョッキ

開催日 3/27(木)  
時間 10:00～13:00 定員 8組  
《受講料》1組 2,000円(税込) 締切日 3/13(木)

開催日 3/29(土)  
時間 10:00～13:00 定員 16名  
《受講料》1,500円(税込) 締切日 3/13(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:9時～17時 ※12/30～1/3は休館)  
FAX 0985-24-2512 (24時間受付) ※最終日は17時まで  
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。

- 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日前までにお願ひします。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、今回お申込みに際して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.まいぶれ F.その他( )	

※お子様のお名前は、親子コースを受講の方のみご記入下さい。