

# 2015年1月~3月 受講生募集

楽しく学んで自分磨き♪

## クッキング **ooking** 講座

宮崎ガス×  
宮崎液化ガス

### 《お申込み方法》

下記のいずれかの方法でお申し込みください。  
※裏面の注意事項をご確認の上、専用のお申込み用紙をご利用ください

TEL  
FAX

TEL.0985-65-5110 (受付:9時~17時)  
12/30~1/4は休館  
FAX.0985-65-5155 (24時間受付)

〒880-0925  
宮崎市本郷北方高山2485番地20  
ガスの情報館 クッキング講座 宛

各講座の詳細はチラシ裏面へ

※各講座の写真はイメージ画像です



## 全3回講座

月に1回のお料理教室♪  
気軽に通いたい方に  
おすすめの講座です

締切  
12月24日(水)

## 1日講座

いろいろなジャンルの  
お料理が楽しめます。  
親子参加の講座もあります☆  
※各コース締め切りが異なりますのでご注意ください。



宮崎ガス  
クッキング講座講師  
押川 裕子先生

講座番号1  
アレンジパンと  
お菓子  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 さくらあんぱん、  
フラワーカップケーキ等

〈受講料〉  
5,400円

木曜日 1/8 2/12 3/12



宮崎ガス  
クッキング講座講師  
押川 裕子先生

講座番号3  
四季の味わい  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 太巻き寿司、  
キャベツのスパゲッティサラダ、  
チーズ饅頭等

〈受講料〉  
5,400円

木曜日 1/15 2/19 3/19



ホームメイドクッキング  
認定校講師  
妹尾 淳子先生

講座番号2  
手ごねでパン  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 小麦麦芽パン、チーズパン等

〈受講料〉  
5,400円

土曜日 1/17 2/21 3/21



ニューウェルシティ宮崎  
総料理長  
小宮 勇二先生

講座番号4  
シェフの気まぐれ☆  
西洋料理  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 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

〈受講料〉  
5,400円

火曜日 1/20 2/17 3/17



パッセアターブル  
秋本 真由子先生

冬を楽しむパスタ 90分コース  
定員 16名  
メニュー例 ほたてと冬野菜の  
クリームスパゲッティ、  
ポターージュクレーム

講座番号9 締切/12月24日(水) 1/13 (火)

時間 11:00~12:30

講座番号10 締切/12月24日(水) 1/14 (水)

時間 19:00~20:30



LIBERTY  
後藤 大亮先生

講座番号13 120分コース  
カフェオーナーから学ぶ  
おうちカフェ 第1弾  
時間 19:00~21:00  
定員 16名  
メニュー例 カフェのパスタとプチデザート

〈受講料〉  
1,200円

1/19 締切 12月24日(水) (月)



ラブラポキッチン  
江夏 敬子先生

講座番号15 90分コース  
福をよぶ!  
楽しい飾り巻き寿司♪  
時間 11:00~12:30  
定員 16名  
メニュー例 節分の飾り巻き寿司

〈受講料〉  
1,500円

1/25 締切 12月24日(水) (日)



にし平  
西立野 公平先生

講座番号17  
手打ち讃岐うどん  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 ぶっかけうどん

〈受講料〉  
2,000円

2/8 締切 1月19日(月) (日)



野田 明美先生  
Cake it easy!

講座番号19  
アメリカンケーキ  
バレンタイン  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 チョコレートブラウニー

〈受講料〉  
2,000円

2/10 締切 1月27日(火) (火)



パッセアターブル  
秋本 真由子先生

春を迎えるパスタ 90分コース  
定員 16名  
メニュー例 えびと春野菜の  
ペペロン  
ごぼうのポターージュ

講座番号11 締切/2月24日(火) 3/10 (火)

時間 11:00~12:30

講座番号12 締切/2月24日(火) 3/11 (水)

時間 19:00~20:30



LIBERTY  
後藤 大亮先生

講座番号14 120分コース  
カフェオーナーから学ぶ  
おうちカフェ 第2弾  
時間 19:00~21:00  
定員 16名  
メニュー例 カフェのワンホールごはん  
とプチデザート

〈受講料〉  
1,200円

2/16 締切 2月2日(月) (月)



福田米穀店  
福田 さゆり先生

講座番号16 90分コース  
お米を美味しく  
食べよう  
時間 11:00~12:30  
定員 8組  
メニュー例 ご飯の炊き方、  
美味しいおむすびづくり

〈受講料〉  
1,200円

2/15 締切 1月27日(火) (日)



四季五穀亭  
山口 町子先生

講座番号18  
山野草で和野菜料理  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 奥木菜の油いため、  
のびるのお味噌汁 他

〈受講料〉  
2,000円

3/23 締切 3月9日(月) (月)



プランダンエール  
佐藤 泰造先生

講座番号20  
春のロールケーキ  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 母ロールと桜のマカロン

〈受講料〉  
2,000円

3/29 締切 3月9日(月) (日)

## 全5回講座

レポートリーを増やしたい方も、  
お料理ビギナーさんも  
男性の方も大歓迎☆

締切  
12月24日(水)



宮崎調理製菓専門学校講師  
鬼塚 由美子先生

講座番号5  
料理を楽しむ彩りごはん  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 蓮根の野菜とおからの挟み焼き、  
白菜とかぶの和え物、黒豆塩大福 他

〈受講料〉  
9,000円

土曜日開講 1/10 1/24 2/14 2/28 3/14



宮崎調理製菓専門学校講師  
井久保 美穂先生

講座番号6  
おもてなしレシピ  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 鶏のソテークリームソース、  
イカスミバスタ、  
キャラメルミルクケーキ等

〈受講料〉  
9,000円

水曜日開講 1/14 1/28 2/18 3/4 3/18

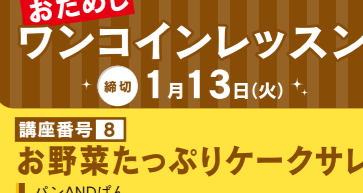


cafe山猫  
あさみ 智子先生

講座番号7  
玄米穀菜食講座  
時間 10:00~13:00  
定員 16名  
メニュー例 揚げ出し冬野菜豆腐、納豆ピラフ、  
ウニバスタ等

〈受講料〉  
9,000円

水曜日開講 1/21 2/4 2/25 3/11 3/25

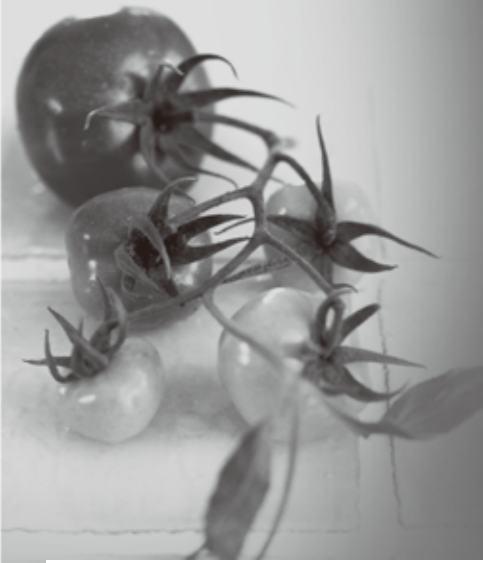


おためし  
ワンコインレッスン  
締切 1月13日(火)

講座番号8  
お野菜たっぷりケーキサレ  
PAN&DIばん  
横山 ルリ子先生  
時間 10:00~13:00 定員 16名  
メニュー例 ケーキサレ

〈受講料〉  
500円(税込)

1/27 (火)



# 基礎からおもてなし料理まで、 お好きな講座をお選びください

これから料理を始める人も、シェフの味を学びたい人も楽しめる  
様々な講座を開催しています。  
学生さん、主婦の方、会社帰りのOLさん、男性、親子も  
楽しくレッスン♪

## クッキング講座の特徴

### POINT 1 アットホームな雰囲気 楽しく学べる!

友達とご飯を食べに行くような、そんな楽しくアットホームな教室です。1テーブル4人の少人数制。講師が各テーブルを回り、細かな所も質問できるので安心。レッスンで料理をついたら、みんなで試食します。  
楽しいレッスン、おいしいお料理をお楽しみください。



### POINT 2 1年を通して 多彩な講座を開催中!

料理専門学校の講師や野菜ソムリエ、普段はお店で腕を振るっているシェフなど多彩な講師が作る人も食べる人もみんなが幸せになれる料理を楽しくお教えます。  
初心者の方には包丁の握り方から、お料理自慢の方にはお料理がもっと好きになれるレッスンをご用意しています!



### POINT 3 入会金不要で、 リーズナブルな受講料

ひとりでも多くの方に、炎で作る料理の楽しさ、おいしさを知っていただきたい。そんな想いから、テキスト代、材料費込で低価格の受講料で開催しています。  
「試しに通ってみたい」という方の為にも、入会金はいただきません。



### POINT 4 最新型のガス機器をはじめ、 快適で充実の設備

最新のSiセンサーコンロ、ガスオープン、食器洗い乾燥機、冬場にはガス温水式床暖房などの設備も充実。調理機器の活用術などの面からも料理のレパートリーを広げるお手伝いをします。



## 講座のご案内

講座No.	講座名	内容
1	アレンジパンとお菓子	焼きたてが嬉しいアレンジパンと季節のお菓子を一品ずつ作ります。生地作りから発酵、焼成まで丁寧に教えてもらうのでパン作り初心者の方も大歓迎の講座です♪
2	手ごねでパン	国産小麦粉を使って、手ごねでパン作りに挑戦!毎回2種を作ります。平日にお仕事をされている方も、土曜日のパン講座でリフレッシュ♪
3	四季の味わい	旬の食材を使ってお料理を楽しみます。食材を美味しく調理するコツ、毎日の献立をちょっとした工夫で素敵な食卓にするワザを、家庭料理のベテラン押川先生に教えてもらいます。
4	シェフの気まぐれ☆西洋料理	ホテルの料理長が厳選する旬の食材でプロの味を堪能できる人気の講座です。シェフのトークと楽しい雰囲気の中で、プロの味を家庭で再現できるように教えてくれます。
5	料理を楽しむ彩りごはん	土曜日の講座なので、平日はお仕事という方にも人気の講座です。栄養も盛り付けも彩りもばっちり☆のお料理を毎回3~4品作って楽しめます。
6	おもてなしレシピ	毎日の食卓にも、おもてなしにも使えるおしゃれなレシピを楽しむ人気の講座。和洋中オールマイティの井久保先生から、一品一品丁寧に教えてもらいます。
7	玄米穀菜食講座	綾町の人気のビーガンレストランcafe山猫のあさみさんに、動物性食品を使わずに、お野菜や雑穀を中心とした自然により近いお食事作りを学びます。
8	野菜たっぷりケーキサレ	ブームの予感♪朝食にもぴったりな、美味しいケーキサレを作ります。お料理教室初めての方大歓迎!お気軽に参加できる、お試し価格のワンコインです♪
9・10	冬を楽しむパスタ	リクエストの多かった秋本真由子先生のパスタ講座を、今回は昼コースと夜コースで開講します♪第1弾は冬を楽しむパスタ。お米と人参で作るスープにも注目です♪
11・12	春を迎えるパスタ	パスタ講座第2弾は、春を迎えるパスタ。90分のコースなので気軽に参加できるコースです。春野菜たっぷりの人気のベベロンとポタージュを作ります。
13	カフェオーナーから学ぶ おうちカフェ 第1弾	おしゃれなカフェLIBERTYのオーナーから学ぶ、女子力UP間違いなしのメニュー。ひとりでも、気分のあがるおしゃれなおうちごはんが楽しめるパスタを、盛り付けテクとともに教えてもらいます。
14	カフェオーナーから学ぶ おうちカフェ 第2弾	シリーズ第2弾は、おしゃれなワンポールごはんのメニュー。器を替えて雰囲気を換えちゃうワザを学べば、おうちごはんがもっとおしゃれに!お仕事帰りでも参加できる夜講座です♪
15	福をよぶ! 楽しい飾り巻き寿司	笑顔の素敵な敬子先生から、節分にむけて楽しく鬼さんの飾り巻き寿司に挑戦!お一人様でも親子でも参加できます。(受講料には巻き寿司1本分の材料費を含みます)
16	お米を美味しく食べよう	お米マスターのさゆり先生から、美味しいご飯の炊き方、おむすびの作り方を親子で楽しく学びます。これを知れば、毎日の食卓に並ぶご飯がかわります!
17	手打ち讃岐うどん	本場の讃岐うどんで人気の麺ごころにし手。手打ちしたうどんは、ぶっかけで楽しめます。お一人様でも親子でもご参加いただけます。(受講料には1組分の材料費を含みます)
18	山野草で和野菜料理	身近にある山野草を使った思い出の味。素朴だけど忘れられない、後世に伝えたい故郷の味を作ります。季節の野草や和野菜を上手に生かしてお料理するコツも教えてもらいます。
19	アメリカンケーキバレンタイン	簡単に失敗なく美味しく作れると人気のアメリカンケーキ。今年のバレンタインはかわいらしい模様もつけて、美味しいブラウニーを手作りしてみませんか?
20	春のロールケーキ	真っ赤なイチゴとピンクの桜でかわいらしいお菓子づくりをします。お一人様でも親子でも参加いただけます。1組1本のロールケーキと、マカロンを作ります。(お持ち帰り可)

### クッキング講座〈注意事項〉

- 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ください。
- 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、締切日を過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日前までにお願います。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。あらかじめご了承ください。
- ※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ください。
- ※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。

### クッキング講座お申込用紙(ハガキ・FAX用)

参加希望講座名または講座番号					
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	( )	-			