

## 鯖のぱりぱりサラダ

### 材料・分量

- 鯖 …… 1尾
- 塩・胡椒 …… 少々
- 小麦粉 …… 適宜
- サラダ油 …… 大さじ3
- 玉葱 …… 100g
- トマト …… 1個
- きゅうり …… 1本
- ベビーリーフ …… 1袋
- 《ドレッシング》
- 酢 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ4
- 塩 …… 小さじ1
- 胡椒 …… 少々

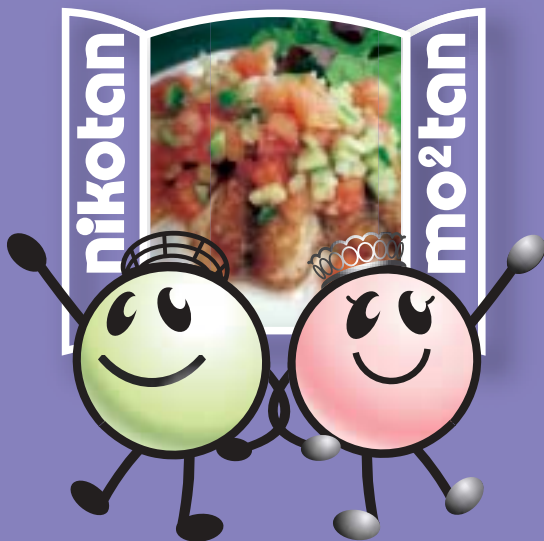
### 作り方

- ① 鯖は3枚におろし、塩・胡椒する。水気をふいて小麦粉をつける。フライパンにサラダ油をあため、鯖を皮から焼く。
- ② 玉葱はみじん切りにして水にさらす。きゅうり・トマトは5mm角に切る。
- ③ ドレッシングを合わせ、②をませ合わせる。
- ④ 器にベビーリーフと、①・②を盛り付ける。

# nikotan news

ニコタンニュース

平成22(2010)年 9 月号



ニコタン&モモタン

- 暖房機早期予約セール
- 料理教室のごあんない
- 実演会 包丁の研ぎ方実演
- ニコタン虹色スタンプ
- 夜間修理サービスについて

## 新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181  
 中条支店 ☎(0254)43-4181  
 村上支店 ☎(0254)53-4132

新発田ガス・ショールーム  
 くらすテージ ☎(0254)20-2525  
 営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日  
 新発田市富塚町1-17-6 (西新発田駅前)

<http://www.nikotan.com>

## 料理教室の

募集期間・詳細につきましては9/9(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜	<b>おうちで中華</b> ● 受講日: 10/4 11/1 12/6 ● 講師: 渡辺 篤先生 初回メニュー: もち米海老シュマイ、いかとしめじのネギソース和え、厚揚げの中国家庭風煮込み
火曜	<b>本格スイーツ</b> ● 受講日: 10/25 11/29 12/20 ● 講師: 高橋 恭子先生 初回メニュー: 菓のロールケーキ、パンフディング
水曜	<b>みんな大好きイタリア料理</b> ● 受講日: 10/19 11/16 12/21 ● 講師: 横山 しのぶ先生 初回メニュー: ホウレン草のチヂミ、ゴルゴンゾーラソース、ジャガイモの白ワイン風味、スカリヴェッコ(パスタ)
木曜	<b>旬の食材まるごとクッキング</b> ● 受講日: 10/2 11/6 12/4 ● 講師: 吉田 奈美先生 初回メニュー: さんまごはん、豆腐のステーキ、きのこソース、かきのもとのあいまぜ
土曜	<b>はじめての方でも大丈夫 男性料理入門</b> ● 受講日: 10/16 11/20 12/18 ● 講師: 小林 歩先生 初回メニュー: さんまの薬味ソースがけ、長芋ときこの黒胡椒炒め、柿の素の辛し和え
日曜	<b>簡単美味しい 手作りお菓子</b> ● 受講日: 10/9 11/13 12/11 ● 講師: 佐藤 友子先生 初回メニュー: アップルパイ
月曜	<b>ふっくら手作りパン</b> ● 受講日: 10/30 11/27 12/25 ● 講師: 笹川 知恵子先生 初回メニュー: セサミブレッド、帆立のグリル焼き、きのこのスープ
共通事項	開講時間/10:00~13:00 定員/8~16名 受講料/各コース 4,500円

### 料理教室を初めてご利用の方

特別割引料金 各コース **3,000円**

初めての方は特別料金で参加できます。

※1day教室につきましては **1,000円**となります。

## ごあんない

夜間教室 夜18:30から始まる お料理教室

### 和食 和食でおもてなし

秋冬に食べたいあったかおもてなし料理

- 受講日: 10/12 11/9 12/14
- 講師: Cooking Studio M 高橋 美奈子先生

#### メニュー

10月: 松茸ごはん、さんまの山椒煮・他

11月: 鮭の南蛮酢、里芋とかきの卵とじ・他

12月: 冬野菜の筑前煮、菊のなます・他

### 洋食 『Step up!! 本格洋食』

~ポイントつかんで工夫!~

- 受講日: 10/28 11/25 12/16
- 講師: 山井 英司先生

#### メニュー

10月: スパゲティ カルボナーラ、サケのムニエル、バターソース、リンゴのコンポート

11月: ジェノバ風スパゲティ、キノコの温製サラダ、アジの香草パン粉焼き

12月: タンドリーチキン、パーニャカオダ、フルーツのムース

共通事項 開講時間/18:30~21:00  
 定員/16名 受講料/各コース 4,500円

### ※詳しくは「くらすテージ」までお問合せください お申し込み・お問い合せ

電話又はホームページにてお申し込み下さい。  
 「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日

#### 受講対象者

弊社の供給するガスをご利用いただいている方であればどなたでもお申し込みできます。

☎ **0254-20-2525**

<http://www.nikotan.com>

※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)\*定員に満たない場合開催しない場合もございます。\*受付状況により、キャンセル待ちになる場合がございますのでご了承下さいませ。\*お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

※このチラシは、全て税込表示となっております

### 9月の実演会

### 「包丁の研ぎ方実演」

8月1日に行われた「包丁研ぎ教室」大好評につき、くらすテージ1Fオープンキッチンにて公開実演を行います。

日時/9月19日(日)  
 10:00~(60分程度)

講師/石塚刀物店様



### 午後8時まで

日中お勤めなどで時間の都合がつかない方や、急にガス機器が故障してしまった時など、ぜひお気軽にお電話ください。

修理サービスやっています。  
 土、日、祝日は除きます。



### ニコタンお楽しみ虹色スタンプ

3月号の台紙に貼って10月の「ガス展」にお持ち下さい。

スタンプ最終号です。  
 ガス展で待ってるよ!



ニコタンニュースは再生紙を使用しております