

韓国風カボチャのおかゆ

材料(4人分)

- カボチャ大1/2個(800g~1kg)
- 小豆.....紙コップ1/2杯
- もち米.....紙コップ1/2杯
- 塩.....大さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1

作り方

<下準備>

① もち米を洗ったら30分以上浸水させる。浸水させたものをザルに上げ(10分以上)すり鉢に入れて適度につぶす。(←食感を残す)

★キレイに仕上げたければ、フードプロセッサーにかけてもOK!

② 小豆を水から茹でる。水分が無くなったら1カップの水を加え、皮にヒビが入るまでしっかり茹でる。

③ カボチャは、皮をそぎ落とし、適当な大きさに乱切り。

<調理>

① 鍋にカボチャを入れ、かぶるくらいの水を入れ茹でる。(強火で10分)

② 煮えてきたら、木べらでつぶしながら煮くずす。(中火~弱火15分)

★キレイに仕上げたければ、ミキサーやポテトマッシャーでつぶす。

③ カボチャが煮えたら、すりつぶしたもち米を加え、弱火で15分。(水分が無くなってきたら、その都度水を足す)

④ もち米に火が通ったら、最後に煮た小豆と塩・砂糖で味を調える。

nikotan news

ニコタンニュース

11月号

平成22(2010)年11月号



nikotan mo2tan ニコタン&モモタン

- ガス展アンコールセール
- 受講生募集
- 夜間修理サービスについて
- 実演試食会ごあんない
- 表紙のレシピ



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
 くらすステージ ☎(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)

受講生募集

1 クリスマスディナー

日時 12月13日月 AM10:00~PM1:00
 講師 新潟調理士専門学校 坪井 康雄 先生
 定員 16名 ●受講料 ¥2,000

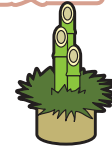


メニュー
 ・帆立貝のかいパッチョ
 ・鴨肉のソテー
 ・いちごのミルフィーユ



2 お正月おせち教室

日時 12月7日火 AM10:00~PM1:00
 講師 Cooking Studio M 高橋 美奈子 先生
 定員 16名 ●受講料 ¥2,000



メニュー
 食卓を華やかに彩るおせちレシピ
 ・おあし・鯛の香味焼き
 ・伊達巻たまご その他5品



3 十割 そば打ち教室

日時 11月28日土 AM10:00~PM1:00
 講師 田名部 定雄 先生
 定員 8名
 受講料 ¥2,000
 ★そばのおみやげ付き(3~4名分)



そば処 西会津高郷産 そば粉使用

新発田ガスショールーム
 くらすステージ2Fで
 開催致します。



4 「招福月兎」づくり

日時 12月5日土 PM1:00~(3時間程度)
 講師 田中 雪子 先生
 定員 12名 ●受講料 ¥2,200



5 プリザーブドフラワー教室 ~うさぎのお正月~

日時 12月19日土 AM10:00~(2時間程度)
 講師 Heart in rose 市川 往世 先生
 定員 12名
 受講料 ¥3,000



※2色より選択
 お電話の際
 お聞きします。

11月の 実演試食会

「本場の キムチ作り」

韓国のおいしいキムチの作り方を実演します。

日時/11月14日土
 ①11:00~(1時間程度)
 ②14:00~(1時間程度)

講師/ユン・ミンヨンさん

参加費 無料

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。

新発田ガス ショールーム
Kurastage
 くらすステージ

お申し込み・お問い合わせ等
 連絡先はくらすステージまで

☎0254-20-2525

営業時間 AM9:30~PM6:30(定休日/水曜)
 お申込みは全て「先着順」とさせていただきます。