

# 春野菜のマリネと 鮭の焼漬け

～サラダ仕立て～

## 材料・分量 (4人分)

- 鮭(赤身).....1サク
- 春野菜...お好みの量で  
(例)山菜たけのこ菜花スナップエンドウ
- 醤油.....50ml
- みりん.....50ml
- 酒.....50ml
- ※醤油:みりん:酒=1:1:1の割合
- 玉子の黄身.....1個分
- 醤油.....適宜
- わさび・和からし...お好みで
- オリーブオイル...適宜
- 砂糖.....20g
- 塩.....少々
- 白醤油(薄口醤油)...適宜

## 作り方

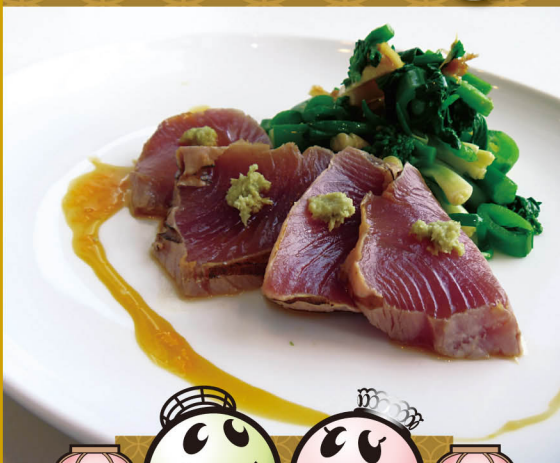
- ① Aのみりんを酒を鍋に入れ、煮切る。  
冷めたら、醤油と合わせる。
- ② 焼き網を熱し、鮭の表面をサッと炙る。
- ③ ②をAの合わせ調味料に5～10分程度漬け込む。
- ④ 春野菜を茹で、よくしぼる。
- ⑤ Bを合わせた中に④を入れ、マリネする。
- ⑥ ③の鮭を切り分け、野菜のマリネと一緒に盛り付ける。
- ⑦ 玉子の黄身を醤油でのはしたものを鮭にかける。お好みでわさび、和からしを添える。

# nikotan news

ニコタンニュース

3月号

平成25(2013)年



## ご案内

- ガス料金の改定について
  - お引越しのご連絡はお早めに!
- ガスを使用・中止される際は  
お早めにご連絡ください



## 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  
くらすページ ☎ (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>

## Kurastage 受講生募集

くらすページ

募集期間・詳細につきましては3/7(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日	本格スイーツ ●受講日:4/22 5/27 6/24 ●講師:瀬賀 智映子 ●定員:16名	初回×ニュー	●苺と抹茶のムース ●チーズクッキー
火曜日	家庭で楽しむエスニック料理 4月タイ料理 5月ベトナム料理 6月韓国料理 ●受講日:4/9 5/14 6/11 Cooking Studio M ●講師:高橋 美奈子 ●定員:16名	初回×ニュー	●鶏肉とジャガイモのイエローカレー ●有頭海老のグリル ●プーアル茶のゼリー ～コナツツクリーム添え～
水曜日	旬の食材まるごとクッキング ●受講日:4/6 (5月は休講)6/1 ●講師:吉田 奈美 ●定員:16名	初回×ニュー	●鰯のソテー梅ソース ●ふきの混ぜごはん ●新じゃがの煮ころがし
土曜日	簡単美味しい手作りお菓子 ●受講日:4/13 5/11 6/8 ●講師:佐藤 友子 ●定員:8名	初回×ニュー	●カルディナル シュワッテン (ビスキュイ生地にもクリームを サンドしたケーキ) ●焼き菓子1品
日曜日	男性料理教室 ●受講日:4/20 5/18 6/15 ●講師:小林 歩 ●定員:16名	初回×ニュー	●豚肉のしょうが焼き ●ツナポテトのサラダ ●煮干しだしの味噌汁
	LET'S TRY! 手作りパン! ～お洒落なサイドメニュー付き～ ●受講日:4/27 5/25 6/29 ●講師:笹川 知恵子 ●定員:12名	初回×ニュー	●山型食パン ●ミートパイ

## 夜間料理教室 18:30～21:00 お料理教室

火曜日	春・初夏 たっぷり野菜のナポリ料理 ●受講日:4/16 5/21 6/18 ●講師:横山 しのぶ ●定員:16名	初回×ニュー	●ナポリの春ミネストラ ●パプリカとタラの煮込み ●ナポリ風 ●ナポリのコーヒームース
木曜日	飲茶&中国茶で癒しの中 ●受講日:4/25 5/23 6/27 ●講師:渡辺 篤 ●定員:16名	初回×ニュー	●とっておきの皮から作る 春キャベツたっぷり焼餃子 ●野菜たっぷり春巻 ●今月のおすすぬ中国茶

申込み締切日:3月28日(木)

上記の料理教室について  
開講時間/10:00～13:00  
(土曜お菓子は13:00～16:00まで)  
受講料/各コース 4,500円(旬の食材は3,000円)  
※料理教室を初めてご利用の方3,000円(旬の食材は2,000円)  
※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がございます。  
※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  
くださいませ。  
※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

## お申し込み・お問い合わせ

受講対象者 電話又はホームページにてお申し込み下さい。  
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。  
(ただしカルチャー教室を除く)  
0254-20-2525  
<http://www.nikotan.com>  
詳しくは3月7日(木)の新聞折込みチラシをご覧ください。  
※このチラシは、全て税込表示となっております

## 1Day夜間料理教室 基本のオムライス

●日時:4月4日(土)  
18:30～21:00  
●講師:山井 英司  
●定員:16名(抽選)  
●受講料:1,200円



## 1Day料理教室 ～イスラム・モロッコの食卓より～ タジン鍋と爽やかなミントティーの国

●日時:4月7日(日)  
10:00～13:00  
Cooking Studio M  
●講師:高橋 美奈子  
●定員:16名(抽選)  
●受講料:1,500円



## 1Day料理教室 スリランカカレー作り

●日時:4月21日(日)  
10:00～13:00  
●講師:小林 チャミラ  
●定員:16名(抽選)  
●受講料:1,000円



## カルチャー教室 スイーツ アロマキャンドル作り

●日時:4月28日(日)・29日(月)祝  
両日とも10:00～12:00  
●講師:神田 のり子 (AEA認定アロマインストラクター)  
●定員:各日10名(抽選)  
●受講料:800円



## 今のガスコンロってこんなにスゴイ! その2

ガスコンロの安全・便利機能をご紹介します。  
安全機能2 コンロ消し忘れ消火機能  
消し忘れても、点火後一定時間が経過した時点で自動消火します。



## 4月の実演試飲会 中国茶で春茶会

日時/4月14日(日)  
1回目/11:00～(1時間)  
2回目/14:00～(1時間)  
講師/北川 裕子  
定員/各回16名  
参加費/無料

