

1Day料理教室 & セミナー

**新潟県産イタリア野菜を
食べ尽くそう!!**
～ズッキーニ編～

日時: **6月30日**
10:00~13:00
講師: **横山しのぶ**
定員: 16名(先着)
受講料: 1,500円

メニュー
・ズッキーニのごちそうサラダ
・ズッキーニのカルボナーラ風
・アーモンドトマトのパスタ
・ズッキーニの花のフリッター
他の野菜の紹介



※当日メニューを変更する場合有リ

1Day料理教室

**初夏の
南イタリア料理**

日時: **7月7日**
10:00~13:00
タヴェルナ キアッキエリノ
講師: **山田 清人**
定員: 16名(抽選)
受講料: 1,500円

メニュー
・寺泊産あじのマリネ
・出雲崎産丸ごとカキガシラ
・豊栄産ミニトマトのリングイネ
・季節のフルーツとアーモンドのトルタ



1Day夜間料理教室

**たっぷり野菜と豆で女子力アップ
ミートソースでいるいろどはん**
～男性も大歓迎～

日時: **7月12日**
18:30~21:00
キッチンココロ
講師: **笠原 恭子**
定員: 16名(抽選)
受講料: 1,000円

メニュー
・タコライス
・シバパズパイ
・簡単和ミートピザ
・おから炒り



**夏休み体験
ものづくり**

**カルチャー
教室**

**～新潟の山の木でつくる～
お箸と箸おきづくり**

日時: **7月28日**
13:00~15:00
かけはし工房
講師: **高島 かよ子**
定員: 12名(抽選)
(小4以上対象、小3以下保護者同伴)
受講料: 800円



**7月の
実演会**

**タイ王国の伝統工芸
フルーツ&ベジタブルカービング**
～フルーツを彫って作るクッキングアート～

日時: **7月28日**
1回目/11:00~12:00
2回目/14:00~15:00
Cooking Studio M
講師: **高橋 美奈子**
定員: 各回16名
参加費/無料

※お電話による
先着順受付



表紙のレシピ

**エビとアスパラの
青のり炒め**

材料・分量 (4人分)

- むきエビ……200g 合わせ調味料
- アスパラ……1束 塩……………小1/3
- 長ネギ(色紙切り)少々 酒……………大1
- ショウガ(みじん)少々 砂糖……………1つまみ
- 青のり……………大3 胡椒……………少々
- (エビの下味) 鶏がらスープの素 小1/3
- コショウ・酒…各少々 水……………大3
- 片栗粉……小さじ1 ●醤油……………少々
- サラダ油…大さじ1

作り方


- ①エビは分量外の塩、片栗粉でもみ、水でよく洗い流して水気をきり、更にペーパータオルでしっかり水気を拭き取る。
- ②①のエビをボールに入れて下味のコショウ・酒を入れ揉み込む。次に片栗粉を入れて混ぜ、次にサラダ油を入れて混ぜる。
- ③アスパラは堅い部分の皮を剥いて食べやすい大きさに切り、鍋にお湯を沸かして塩を1つまみ入れて茹でる。
- ④フライパンで②のエビの両面を中央で炒め、長ネギ・ショウガを入れてさらに炒める。
- ⑤④に③を入れて炒め、合わせ調味料を入れて青のりを入れて混ぜ合わせて盛り付ける。

**今のガスコンロって
こんなにスゴイ!** **その5**

ガスコンロの安全・便利機能をご紹介します。

安全機能5 鍋なし検知機能
(一部の機種を除く)

鍋がのっていない状態では点火せず、使用中に鍋をはずすと自動で小火になり、一定時間後消火します。



2013 ニコタン&モモタンパズル

左のパズルシールを5月号の台紙に貼って、10月に開催のガス展会場へお持ち下さい。

**お楽しみモモタングッズ
プレゼント**します。

2013年 **6**月号



nikotan news ニコタンニュース

平成25(2013)年 **6**月号




午後8時まで 修理サービスやってます。
土、日、祝日は除きます。

ガス器具の調子が悪い時など、ご遠慮なくお電話ください。



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 休休日/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

募集期間・詳細につきましては6/6(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日	中華	コツをつかんで本格中華 ●受講日:7/8 8/5 9/9 ●講師:渡辺 篤 ●定員:16名	初回メニュー	夏野菜でいただく棒々鶏 さっぱりマーボーナス 探れたてとうもろこしで作る中華屋さんのコーンスープ
木曜日	スイーツ	本格スイーツ ●受講日:7/22 8/19 9/2 ●講師:瀬賀 智咲子 ●定員:16名	初回メニュー	黒みつきなこの米粉ロール
木曜日	パン	LET's TRY!手作りパン ～オシャレなサラダ付き～ ●受講日:7/25 8/22 9/19 ●講師:笹川 知恵子 ●定員:12名	初回メニュー	リングパン かにマヨサラダ トマトのスープ
土曜日	旬食	旬の食材まるごとクッキング ●受講日:7/6 8/3 9/7 ●講師:吉田 奈美 ●定員:16名	初回メニュー	トマトチキンカレー 春雨サラダ 即席ピクルス
土曜日	メンズ	男性料理教室 ●受講日:7/20 8/31 9/21 ●講師:小林 歩 ●定員:16名	初回メニュー	蹄の生姜煮 夏野菜の和風グラタン きゅうりのササッと炒め
土曜日	お菓子	簡単美味しい手作りお菓子 ●受講日:7/27 8/24 9/28 ●講師:佐藤 友子 ●定員:8名	初回メニュー	新しょうがのバターケーキ 他1品

夜間料理教室 18:30~21:00 お料理教室

お酒のおつまみ料理
～日本酒・ビール・ワインに合うおつまみを月替わりで～

おつまみ

- 受講日:7/9 8/6 9/10
- 講師:高橋 美奈子
- 定員:16名

初回メニュー

- ・サザエ御飯
- ・茄子の豆腐餡かけ
- ・糸瓜と蕎麦の酢の物
- ・焼き鳥

シチリアのシンプル魚料理

- 受講日:7/16 8/20 9/17
- 講師:横山 しのぶ
- 定員:16名

初回メニュー

- ・ミニトマトのクスクスサラダ
- ・ヤリイカのオープン焼き
- ・フェネルと蹄のバスタ
- ・シナモンゼリー

申し込み締切日:6月27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

※料理教室を初めてご利用の方3,000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)
詳しくは6月6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

☎0254-20-2525
<http://www.nikotan.com>