

**1 1DAY 料理教室** **村上牛をつかって**  
～老舗割烹が技～

日時: **4月6日**  
10:00～13:00  
村上市 割烹吉源

講師: **吉田 昭一郎**

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,500円

メニュー  
・ローストビーフ  
・抹茶豆腐  
・牛乳カン



**2 1DAY 料理教室** **炸醬(挽肉)を使つて**  
**手早く美味しい中華**

日時: **4月13日**  
10:00～13:00  
四川料理長江 料理長

講師: **比良 清**

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,200円

メニュー  
・厚揚げと春雨のスパイシー煮込み  
・チャーシュー麺  
・汁なし担々麺



**3 1DAY 料理教室** **もちもちカリッと**  
**塩パン教室**

日時: **4月23日**  
10:00～13:00

講師: **笹川 知恵子**

定員: 12名(抽選)

受講料: 1,000円



**4 カルチャー 教室** **春の知っておきたい**  
**畑の基礎知識**

種まき管理のやり方、夏野菜の準備など、野菜づくりの基礎・基本が学べるセミナー

日時: **4月12日** 14:00～16:00

種権種苗店 店長

講師: **仁木 久美子**

定員: 18名(抽選)

受講料: 500円



**Kurastage 受講生募集**  
募集期間・詳細につきましては3/8(日)折込みチラシをご覧ください。

日曜日	月曜日	火曜日	土曜日
<b>手軽で本格的な季節のケーキ</b> 講師: 大竹 直樹 受講日: 4/12・5/17・6/21 定員: 16名	<b>おうちで中華</b> 講師: 渡辺 篤 受講日: 4/27・5/25・6/22 定員: 16名	<b>お箸で和食タバス</b> ～小皿料理で今夜はおうちバル～ 講師: 高橋 美奈子 受講日: 4/14・5/12・6/9 定員: 16名	<b>いつもの料理をココット鍋で馳走に!</b> 講師: 藤屋食堂 佐藤 義則 受講日: 4/28・5月休み・6/23 定員: 16名
<b>男性料理教室</b> 講師: 小林 歩 受講日: 4/18・5/16・6/20 定員: 16名	<b>夜間料理教室</b> <b>18:30～21:00 お料理教室</b>	<b>旬の食材まるごとクッキング</b> 講師: 吉田 奈美 受講日: 4/16・5/21・6/18 定員: 16名	<b>おうちがトラットリア</b> 講師: 横山 しのぶ 受講日: 4/21・5/19・6/16 定員: 16名

**申込み締切日: 3月29日(日)**

上記の料理教室について  
 開講時間/10:00～13:00  
 (土曜お菓子班は13:00～16:00まで)  
 受講料/各コース 4,500円  
 (但し、藤屋食堂は3,000円)  
 ※料理教室を初めてご利用の方3,000円(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)  
 ※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。  
 ※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**  
 電話又はホームページにて **0254-20-2525**  
 お申し込み下さい。 <http://www.nikotan.com>

受講対象者 **新発田市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であれば、どなたでもお申込みできます。**

**表紙のレシピ**

**筍と豚肉の簡単木の芽焼**

材料・分量

- ・筍(茹でた物).....120g位
- ・豚肩ローススライス.....120g
- ・人参.....40g
- ・菜の花.....4本

<A>

- ・醤油.....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・味噌.....大さじ1
- ・砂糖.....小さじ1

・油.....小さじ2

・木の芽.....10枚

作り方

- ① 筍は半分に切り、1cm幅位に切る。
- ② 人参は食べやすい大きさに切り茹でる。菜の花は茹でる。
- ③ ボールに細かく刻んだ木の芽・<A>の調味料を合わせる。
- ④ フライパンに油を入れ豚肉を焼き取り出す。同じフライパンに筍を入れ焦げ目が付くまで焼き、豚肉・人参を戻し、③を入れ汁気が1/3位になるまで煮つめる。

**4月の実演試食会** **カシタン! 苺の春スイーツ**

日時: **4月19日**  
10:30～11:30

講師: **園田 幸子**

定員: 16名(抽選)

参加費: 無料

メニュー  
・苺とカスタードクリームのグラスパフェ  
・春入り関東風桜もち



**nikotan news** ニコタンニュース  
平成27(2015)年 **3**月号



もうすぐね～

春だね～

**ご案内**  
**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>