

# 1 1DAY 料理教室 秋の和菓子教室

日時：11月8日(火) 10:00~13:00

美月堂 一級菓子製造技能士

講師：水澤 智和  
定員：16名(抽選)  
受講料：1,000円



メニュー  
・薯蕷饅頭  
【菓名】光琳菊  
雪うさぎ  
・煉切  
【菓名】侘助



# 2 1DAY 料理教室 冬の根菜料理

日時：11月22日(水) 10:00~13:00

藤屋食堂

講師：佐藤 義則  
定員：16名(抽選)  
受講料：1,000円



メニュー  
・いろいろ根菜と豚肉ラグーのフジッリ  
・じゃがいものピューレとカキのムニエル  
・焦がしバターソース  
・焼き芋のポタージュ  
・黒糖のスフレ



# 受講生募集

## 3 1DAY 料理教室 寒い時期に食べたい あったかほっこり料理

日時：11月27日(日) 10:00~13:00

ヒロクッキングスタジオ

講師：野股 正宏  
定員：16名(抽選)  
受講料：1,000円



メニュー  
・ピリ辛豆乳坦々鍋  
・里芋団子のきのこあん  
・カボチャの焼きもち



## 11月の実演試食会 日本酒を食べるお手軽料理

～菊水の万能調味料スーパー酒粕を使って～

日時：11月6日(日) 10:00~11:30

管理栄養士

講師：笠原 恭子  
定員：16名(抽選)  
参加費：無料



メニュー  
・レアチーズケーキ  
・唐揚げ・ポテトサラダ

# 表紙のレシピ

## じぶ煮

材料・分量(4人分)

- 鶏胸肉………200g
  - 小麦粉………適宜
  - 里芋………4個
  - 筍………1本
  - しめじ………1袋
  - 絹さや………12枚
  - 人参(型抜き)4枚
  - 生麩………4切れ
- 【A】
- だし………2カップ
  - みりん………大2強
  - 砂糖………大2弱
  - 薄口醤油………大3
  - 塩………少々
  - わさび………適宜

作り方

- 鶏肉は大きめのそぎぎりにして、酒を振り掛ける。水気をふき取り小麦粉をつける。
- 里芋は皮をむいて塩でもむ。塩と酢の入った熱湯で4~5分ゆでる。
- 筍は姿切り。しめじは石づきを取って小房にわける。絹さやは筋を取り塩茹でする。人参は塩茹でする。
- 鍋にAの調味料を合わせる。煮立ってきたら里芋を入れて煮る。次に小麦粉をつけた鶏肉を入れて煮る。しめじ・筍を入れて少し煮てから人参と麩を加える。
- 器に盛り付けて絹さやを飾りわさびを添える。

平成28(2016)年10月号



新発田ガス  
本社 ☎(0254)22-4181  
中条支店 ☎(0254)43-4181  
村上出張所 ☎(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

お申し込み・お問い合わせは

「くらすテージ」まで電話にてお申し込み下さい。

☎0254-20-2525

「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日  
※このチラシは、全て税込表示となっております

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。

お申し込み  
メ切り  
10/29(土)  
まで

予告  
ありがとう ガス展  
アンコールセール

11月に  
開催予定!

