

3回コース

薬膳中華

●講師
新潟調理師専門学校
中国・營養薬膳専攻 營養薬膳師
渡辺 篤

●受講日
4/27 5/25 6/22

●定員:16名

4月 冬に蓄えたエネルギーを体の隅々までいきわたらせよう!
・ハマグリと桜えびと春キャベツのご飯

5月 心と体を支える肝の機能を高めよう!
・鯛のお刺身中華風

6月 梅雨時は体内に湿度を追い出し、夏バテをしないからを作ろう!
・チンジャオロース

メイン・サラダ・スイーツ付きしっかりパスタランチ

●講師
ヒロクッキングスタジオ
野股 正宏

●受講日
4/21 5/19 6/16

●定員:16名

4月 ・タラコと魚介のクリームパスタ
・青魚の香草パン粉焼き

5月 ・カルボナーラ
・ガーリックシュリンプ

6月 ・魚介のラグーパスタ
・魚のムニエルピロツトソース

ほったらかしメニュー

●講師
家庭料理教室さちこ
園田 幸子

●受講日
4/9 5/14 6/11

●定員:16名

4月 ・春野菜のそぼろ煮
・いちごのブラン

5月 ・しっとり鶏胸肉と
トマトのチーズ蒸し
・コーンのスクエアケーキ

6月 ・ゴマ風味の焼き豚
・黒ゴマゼリー

簡単美味しい手作りお菓子

●講師
佐藤 友子

●受講日
4/11 5/23 6/13

●定員:8名

4月 スコーン2種
～ティップクリームを添えて～

5月 カップシューとエクレア

6月 ぶどうのタルト

申込み締切日:3月30日(月)

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(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)
※全教室共、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。)
※最少催行人数に満たない場合開催しない場合もございます。
※メ切日以降定員に満たない場合は先着順でひきつづき受け付け致します。

3回コース、1DAY教室ともに、新型コロナウイルスの状況をふまえ、開催を中止する場合がございます。

お申し込み・お問い合わせ 電話又はホームページにてお申し込み下さい。

☎0254-20-2525
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。

4月1DAY教室

1DAY料理教室

春を味わう和食
～鯛づくし～

●日時:4月18日(土)
10:00~13:00
新潟調理師専門学校

●講師:小林 歩

●定員:16名

●受講料:1,500円

メニュー
・桜鯛と春かぶの蒸し物～桜あんかけ～
・春野菜と鯛のサラダ
・鯛めし



2DAY料理教室

新潟銘菓「笹だんご」
も作りましょう

●日時:4月25日(土)
10:00~13:00
Cooking Studio M

●講師:高橋 美奈子

●定員:16名

●受講料:1,500円

メニュー
・笹団子
・山菜のお惣菜(実習はありません)



3DAY料理教室

横山せん家の食卓
我が家秘伝の簡単料理

イタリア料理やキムチ作りで大人気の横山しのぶ先生。小さい頃から食卓に並んでいた横山家伝統の(笑)おうちごはんレシピを大公開!

●日時:4月26日(日)
10:00~13:00
味育協会プロフェッショナル

●講師:横山 しのぶ

●定員:16名

●受講料:1,500円

メニュー
・醤油とレモンのもみサラダ
・肉汁たっぷり簡単ミートローフ
・おかあさんのおつきい蒸しパン



ワークショップのお知らせは裏表紙をご覧ください

※このチラシは、全て税込表示となっております

今月のレシピ

太巻き寿司

材料・分量(半巻き4本分)

- 椎茸甘煮……4枚
- おぼろ……40g
- 胡瓜……2/6本分
- 卵焼き……80g
- 漬物……60g
- くるみ味噌……60g
- かんぴょう……60g
- すし飯……500g (1.5合分)
- 焼き海苔……2枚
- がり……適量

作り方

- ①椎茸甘煮は薄切りにする。胡瓜は海苔の長さに合わせて縦6等分に切り、種を取り除く。卵焼きは海苔の長さに合わせて1cm角に切る。
- ②半分に切った海苔をまきすの手に縦におき、向こう1.5cm位を残してすし飯を広げる。具がはみ出さないよう、すし飯の向こう側を少し高くする。
- ③②の中央に椎茸甘煮・おぼろ・胡瓜・卵焼き・漬物・くるみ味噌・かんぴょうの順に具材を乗せる。
- ④具が動かないように押さえながら、まきすを手前から持ち上げ、手前のすし飯が向こう側のすし飯と合わせるようにかぶせ、まきすを手前に引きながら締め付ける。海苔の合わせ目が下になるように回転させかまぼこ形に整える。
- ⑤太巻きの端をまきすの端に移動させ、側面のすし飯を押さえて平らに整える。
- ⑥包丁をぬれ布巾で拭きながら、4等分切る。

ワークショップ
食品サンプル作り体験教室

●日時:4月12日(日)
10:30~15:00
お好きな時間にご来場ください。
メロ☆しろ Sweets

●講師:藤井 裕子

●参加費:1,500円(各種) 事前申込不要

作るもの
・天ぷらそばのメモスタンド
・お花畑デザート
・アイスのキャニスター



※当日作りたい作品を選んでいただきます(各種無くなり次第終了)。

令和2(2020)年3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
ショールーム
くらすてーじ ☎(0254)20-2525
西新発田駅前 営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日

ECO-PULP ニコタンニュースに使っている紙は、紙を白くする漂白剤として、塩素を使用しない環境に優しい無塩素漂白の「エコパルプ」を使用しています。

http://www.nikotan.com