

受講日 8/9(祝) 全国味巡り 東北・北海道編

おうちで旅気分♪日本の美味しい食を味わいましょう。第5弾は『東北』と『北海道』名物をご家庭で。

【講師】Hiro Cooking Studio 野股 正宏 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
・鮭のちゃんちゃんホイル焼き  
・山形の「だし」・ずんだ餅

受講日 8/19(水) 定番にしたい! 食欲そそるおそうざい

【講師】家庭料理教室さちこ主宰 園田 幸子 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
・夏野菜とひき肉のほったらかしカレー  
・お手軽ナン 各4人分

受講日 8/22(日) ゴーヤを美味しく楽しもう!

ゴーヤ好きによるゴーヤ好きのための料理教室! いつもと違う、お洒落なゴーヤレシピ3品をご紹介します。ゴーヤ嫌いも克服できるかも?!

【講師】日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ づくりおきマイスター 古川 浩子 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円  
※2名様で調理します



Menu メニュー  
・ゴーヤとじゃこのチーズフリッター  
・ゴーヤチリコンカン  
・ゴーヤのカリカリサラダ

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。

お申込締切 7月29日(木)まで

お申込方法 電話またはホームページにてお申込ください。

※定員を超えた場合は抽選とし、当選者へのみ後日郵送にてご連絡させていただきます。

※最小催行人数に満たない場合、開催しない場合もございます。

※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。

教室再開にあたりまして、感染症拡大防止に対する取組を徹底してまいります。詳しくは、弊社ホームページをご覧ください。



基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

受講日 8/24(火) 4種のスパイスで 野菜のサブジ!

サブジとは野菜の「お惣菜」のこと。身近な野菜、最小限のスパイスで心と体を整える優しいお料理を作ります。もっと身近に感じるスパイス料理を楽しみましょう。

【講師】横山しのぶ 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円  
※2名様で調理します



Menu メニュー  
・豆のダール(豆のカレー)・ニンジンサブジ・ジャガイモサブジ  
・キャベツのポヤイル(スパイス炒め)・ナスのポヤイル(スパイス炒め)

受講日 8/28(土) 残暑の爽やかタルト!

柑橘のレモン風味にしょうがプラスでひんやりピリッと疲れた身体をリフレッシュ♡型をつかわず自由な形でつくみましょう。

【講師】Cooking Studio M 高橋 美奈子 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
・レモンと新生姜のタルト~お好みで爽やかなクリーム添え~ (サイズイメージ:直径約15cmの丸い形1台)

受講日 8/30(月) 篤先生の中華料理

【講師】新潟調理師専門学校 渡辺 篤 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
・香港名物! とうもろこしと鶏肉のあんかけご飯  
・鶏肉ときのこのスパイシービーフン

お申し込み・お問い合わせ

新発田ガスショールーム くらすテージ

TEL 0254-20-2525

[営業時間]9:30~18:30 (水曜定休日)

http://www.nikotan.com

※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!

もろこし 豆腐

作り方を動画でチェック



材料・分量(4人分)

- ・とうもろこし.....100g
- ・牛乳.....200cc
- ・葛粉.....50g
- ・水.....200cc
- ・砂糖.....大さじ1~
- ・塩.....2つまみ
- ・生クリーム.....大さじ1
- (美味出汁)
- ・水.....100cc
- ・出汁の素.....2つまみ
- ・醤油.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1
- ・わさび.....適量

作り方

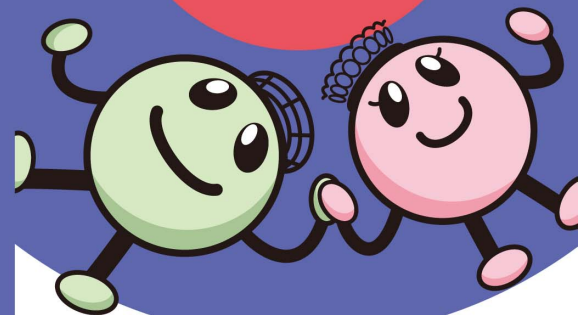
- ①とうもろこしは茹でて実をはずす。とうもろこし実と牛乳をミキサーによくかける。
- ②葛粉と水を混ぜ合わせてこし器です。
- ③ラップを四角に4枚切り、水でぬらして小鉢やカップ等に敷く。
- ④①と②を鍋に入れて木べらで混ぜながら中火にかける。固まり始めたら火から外して滑らかになるまでよく練る。
- ⑤④をプクプクとなる程度の火加減で7~8分焦がさないように練る。
- ⑥⑤の鍋底を木べらでひいて道が出来るようになったら、砂糖・塩・生クリームを加えて軽く練る。
- ⑦③に⑥を入れて茶巾形に包み輪ゴムで縛り、氷水で冷やす。
- ⑧小鍋に<美味出汁>を沸かし氷水で冷やす。
- ⑨⑦をラップからはずし、器に盛り付けてわさびを添えて美味出汁をかける。



nikotan news ニコタンニュース

令和3(2021)年7月号

毎年秋恒例の『ニコタン&モモタン大感謝祭(ガス展)』は昨年続き今年もバーチャルガス展として開催いたします。皆様にお楽しみいただける企画として鋭意検討中です、どうぞお楽しみに!



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 くらすテージ ☎(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



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