

宮崎ガス  
X  
宮崎液化ガス

# Cooking 講座

素敵なレッスンを受けて春を迎えましょう♪

2022年4月~6月  
受講生募集

アイコン説明

- 親子講座 (4歳以上~15歳以下)
- 夜講座

## 季節の講座 ~お祝い事の多いこの季節に素敵なメニューでお祝いしましょう♪~

**こどもの日**

柏餅とみたらしだんご

桐木神楽堂  
桐木孝一郎先生

人気和菓子屋さん直伝! 今回は、柏餅とみたらしだんごを教えていただきます。こどもの日に作ってみてはどうですか?

講座番号 **1** 4/24(日) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 4/7(木) <受講料>1,500円(税込)

**父の日**

親子 おつまみクッキー

パティスリー  
エスサンク  
末永結美先生

2種類の簡単で美味しいおつまみクッキー。親子で父の日で作ってみませんか?

講座番号 **2** 6/4(土) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 5/19(木) <受講料>2,000円(税込)

**新生活**

美腸ヘルシー料理でお弁当♪

サンシャインファーム代表  
「だし美人」だしリミエ  
畑中美智子先生

都城の地大豆である「みやだいず」を使ったお弁当にぴったりな腸が元気になるヘルシー料理を、美腸発酵フードアドバイザー\*がご紹介します。

講座番号 **3-1** 4/23(土) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
申込締切日 4/7(木) <受講料>2,000円(税込)

講座番号 **3-2** 5/27(金) <定員>8名  
<時間>18:30~20:30  
申込締切日 5/12(木) <受講料>2,000円(税込)

講座番号 **3-3** 6/26(日) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
申込締切日 6/9(木) <受講料>2,000円(税込)

**お祝い**

お祝い・ケーキ

野菜ソムリエ  
横山ルリ子先生

お祝い・パーティーにケーキを作ってみませんか? スポンジケーキを焼いて、生クリームと季節の果物でデコレーションします♪

講座番号 **4** 4/9(土) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 3/24(木) <受講料>2,000円(税込)

## 旬の食材講座 ~旬の食材がたっぷり食べられる春レシピ♪~

**春野菜でパン作り**

イチパン  
市野瀬泰義先生

今が旬の春野菜を使ったパン作りを楽しみましょう♪

講座番号 **5** 4/17(日) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 3/31(木) <受講料>2,000円(税込)

**旬をいただくおうちごはん**

フードバランス、ラボ  
代表  
那須香先生

旬の食材をふんだんに使って、お手軽おうちごはんを作ります。

講座番号 **6** 4/30(土) <定員>8名(時間)10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 4/14(木) あざりと新玉葱のパエリア、春キャベツの花焼売、日向夏シトロン

## 定例・人気レッスン ~毎回人気の定例レッスンで料理をもっと楽しく♪~

**おもてなしレシピ**

マナビヤ宮崎  
アカデミー  
井久保美穂先生

コツをつかんで「おもてなしレシピ」マスターになりましょう!

講座番号 **7-1** 4/20(水) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 4/6(水) <受講料>2,500円(税込)

講座番号 **7-2** 5/18(水) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 5/5(水) <受講料>2,500円(税込)

講座番号 **7-3** 6/15(水) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 6/1(水) <受講料>2,500円(税込)

**エスニック料理を作りましょう**

マナビヤ宮崎  
アカデミー  
橋口香奈先生

エスニック料理、はまりますよ!

講座番号 **8-1** 4/16(土) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 3/31(木) <受講料>2,000円(税込)

講座番号 **8-2** 5/14(土) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 4/27(水) <受講料>2,000円(税込)

講座番号 **8-3** 6/18(土) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 6/2(木) <受講料>2,000円(税込)

**人気パン屋さんのパン作り**

イチパン  
市野瀬泰義先生

人気店イチパンさんのパンをご家庭でも作ってみませんか?♪

講座番号 **9-1** 5/29(日) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 5/12(木) <受講料>2,000円(税込)

講座番号 **9-2** 6/12(日) <定員>8名  
<時間>10:00~13:00  
申込締切日 5/26(木) <受講料>2,000円(税込)

**子どもと楽しむおうちごはん**

フードバランス、ラボ  
代表  
那須香先生

子供達と一緒に捏ねたり、丸めたり美味しく楽しい時間を過ごしましょう!

講座番号 **10** 5/28(土) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 5/12(木) ハッセルバックポテト、スイートコーンのメンチカツ

**自宅で作れる本格フレンチ**

ふらんす食堂  
bistroマルハチ  
八田淳先生

プロから教わる本格フレンチをぜひ、ご自宅で作ってみませんか?

講座番号 **11-1** 5/9(月) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
申込締切日 4/25(月) <受講料>2,000円(税込)

講座番号 **11-2** 6/6(月) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
申込締切日 5/23(月) フランス風ポイルソーゼージュ、人参のムース、昆布でめしたイワシのマリネ、赤キャベツとトマトのジュレ、若鳥のオージュ谷風、鶏肉とクルミのサラダ、玉露のパナコッタ

**おうちでつくれる水餃子**

水餃子と野菜とごはんBOOZA  
後藤久美子先生

人気店BOOZAの水餃子をご家庭でも!! ※作った餃子をご自宅でお召し上がりください。

講座番号 **12** 6/21(火) <定員>8名  
<時間>10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 6/7(火) 水餃子

## Newレッスン

**人気店シェフから学ぶ料理講座**

ラディッシュセブン  
佐藤友紀先生

人気のお店「ラディッシュ」のシェフから学ぶお料理をNewレッスンで習得しましょう!

講座番号 **13** 5/15(日) <定員>8名(時間)10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 4/27(水) フライパン1つでチーズチキンステーキ&パスタ

**青パイアがいろんなお料理に变身!**

パイパイ王子  
野菜ソムリエ  
岩本脩成先生

青パイアってなんだろう? そんな疑問を美味しく楽しく解消できるお時間です!

講座番号 **14** 6/25(土) <定員>8名(時間)10:00~12:00  
<受講料>2,000円(税込)  
申込締切日 6/9(木) 青パイアグラタン、青パイアパイソニー、青パイアフライ、青パイアの赤ワイン煮

裏面にも今回限りの特別企画講座がございます。詳しくは裏面をチェック! ➡