

宮崎ガス  
×  
宮崎液化ガス

# Cooking 講座

2024年10月~12月  
受講生募集

## 季節の講座

### 年末年始のパーティーメニュー



写真はイメージです  
一年の締めくくりと新たなスタートを特別なメニューを並べてお祝いしましょう!

講座番号 1 12/9(月)  
申込締切日 11/21(木)

The Terrace 料理長シェフ  
江口翔一先生  
(menu) 旬の魚のマリネ ゆずのソース、冬の魚介アヒージョ、ガーリックサイコロステーキライス

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)

### クリスマスチキン



写真はイメージです  
クリスマスのメニューはこれで決まり! みんなでチキンを囲んで楽しいクリスマスを過ごしましょう!

講座番号 2 11/27(水)  
申込締切日 11/11(月)

Stars Cooking Class  
齋藤茜先生  
(menu) クリスマスチキン、マッシュポテト、スープ

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,000円(税込)

### 珈琲チョコチップシフォン



ふわふわのシフォンに珈琲の香りとチョコチップのアクセントが加わった、特別な日にぴったりなデザートです!

講座番号 3 11/25(月)  
申込締切日 11/7(木)

「作る」を楽しむクッキング教室  
COCO NICOT 管理栄養士  
原田のりこ先生  
(menu) 珈琲チョコチップシフォン

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)

### 秋の行楽弁当



秋の行楽弁当を持ってお出かけしませんか? 旬の食材を使った夕飯にもお弁当にも使えるメニューを覚えてレポートリアップ!

講座番号 4 11/14(木)  
申込締切日 10/29(火)

料理&パン教室 ららキッチン  
わたなべれいこ先生  
(menu) 牛すきそばごはん、2種の焼き魚〜ねぎま串かつ、ゆずしょうゆ串〜、れんこんの塩こぼし、ゆかり大根、スイートポテト

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)

### 季節の野菜たっぷりメニュー



写真はイメージです  
卵、乳製品不使用のさくさくタルトから作ります! なめらかな豆腐のフリリングのキッシュをメインに季節の野菜がたっぷり詰まったレシピが満載です!

講座番号 5 10/22(火)  
申込締切日 10/7(月)

Sweet MOCOMOCO  
磯貝萌子先生  
(menu) きのことほうれん草の豆腐のキッシュ、季節のスープ、キヌアのタブル、コーヒータツと生チョココーヒータツ

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)

### おせち料理



写真イメージです  
皆さんおせちを作ったことはありますか? この機会にぜひ、今年のお正月は手作りおせちで新しい年を迎えましょう!

講座番号 6 12/11(水)  
申込締切日 11/25(月)

Stars Cooking Class  
齋藤茜先生  
(menu) 黒豆、ごまめ、伊達巻、酢レンコン、ちらし寿司、和風チキン

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)

## 時短でハロウィンメニュー

### ごちそうハロウィンパーティー



ハロウィンパーティーを盛り上げてくれる、SNS映え間違いなしのメニューをご紹介します! ミートローフは1人分ずつ作業ができるため達成感たっぷり!

講座番号 7 10/24(木)  
申込締切日 10/8(火)

料理&パン教室 ららキッチン  
わたなべれいこ先生  
(menu) ごちそうミートローフ、िकासミのスパゲッティ、かぼちゃのポタージュ、なめらかチョコプリン

〈定員〉16名  
〈時間〉10:00~13:00  
〈受講料〉2,500円(税込)

## 定例レッスン

### おもてなし料理



寒い冬にぴったりのメニューから、クリスマスに向けてもメニューも!

講座番号 8-1 10/16(水) 申込締切日 10/1(火)  
(menu) スペアリップのチャイニーズロースト、きのこのクリームソースパスタ、モンブラン

講座番号 8-2 11/20(水) 申込締切日 11/5(火)  
(menu) 豚の角煮、煮豚、ポテトとベーコンのチーズ焼き、レッドベルベットケーキ

講座番号 8-3 12/18(水) 申込締切日 12/2(月)  
(menu) 手羽先のスパイシーグリル、ニス風サラダ、クリスマスデコレーションケーキ(1人1台)

マナビヤ宮崎アカデミー 井久保美穂先生  
〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

## 発酵講座

### 秋のきのこ麴で美腸活



講座番号 9 10/10(木)  
申込締切日 9/24(火)

美腸発酵フードアドバイザー®統括  
畑中美智子先生  
(menu) きのこと麴、きのこ麴とシャケのバターソテー、きのこ麴の味噌仕立てスープ、きのこ麴と青菜の卵とじ  
きのこ麴と塩をブレンドして作ったきのこ麴を使い腸活にも血糖コントロールもできる麹料理3品をご紹介します!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

## 世界の料理

### タコス作り



講座番号 12 10/14(月)  
申込締切日 9/30(月)

This is Burrito  
河野大樹先生  
(menu) チキンとアボカドのタコス  
本格Tex-Mex(アメリカ風メキシコ料理)のタコスが、おうちでも簡単に作れるようになります!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

### 手作りお味噌作り



講座番号 10 11/21(木)  
申込締切日 11/6(水)

カネナ味噌  
長友陽子先生  
(menu) 九州産の材料で合わせ味噌仕込み 約1.5kg  
創業140年を超える宮崎市青島にある長友味噌醤油醸造元の方から本格的な手作りお味噌の作り方を伝授していただきます!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

### 簡単フレンチレッスン



講座番号 13 10/21(月)  
申込締切日 10/3(木)

ふらんす食堂 bistro マルハチ  
オーナーシェフ  
八田淳先生  
(menu) 鶏肉ボールと野菜のスープ、エビと野菜のグラタン、バナナンター  
簡単フランス料理をご家庭で!!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

### キムチ作り



講座番号 11 12/12(木)  
申込締切日 11/26(火)

Studio 宙豆  
兒玉睦美先生  
(menu) 大根キムチ、白菜キムチ  
冬野菜でおいしい発酵キムチを作ります! 終了後にはガス釜で炊いた熱々ごはんと共にキムチを試食!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,000円(税込)

### エスニック・中華料理に挑戦



講座番号 14-1 10/19(土) 申込締切日 10/2(水)  
(menu) 辛さマイルドグリーンカレー、タイ風サラダ、タイ風さつま揚げ、エスニック風ミニパフェ

講座番号 14-2 11/16(土) 申込締切日 10/30(水)  
(menu) パタヤ(タイ風焼きそば)、モロヘイヤ海老団子のスープ、タイ風ローストチキン、米とココナツミルククディング

講座番号 14-3 12/21(土) 申込締切日 12/4(水)  
(menu) ぷりぷり海老シュウマイ、麻婆豆腐、蜜花上湯(ひんわり卵スープ、中華風スライスチーズケーキ)

マナビヤ宮崎アカデミー 橋口香奈先生  
一見作るのが難そうなおエスニック・中華料理を、ご家庭でも作れるようになりますか?  
〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

## パン・スイーツ講座

### クリスマスの定番 シュトーレン作り



講座番号 15 12/7(土)  
申込締切日 11/20(水)

ジャパンホームベーキング認定  
手作りパン教室 友稀  
岩本昌子先生  
(menu) シュトーレン  
クリスマスの定番! ドイツの伝統的なお菓子、シュトーレンを作ってみませんか? 家族や親しい友人たちと一緒に食べて、楽しいクリスマスをお過ごしください!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

### おうちカフェレッスン



講座番号 16 11/17(日)  
申込締切日 10/31(水)

はちみつとラベンダー  
浜川愛里先生  
(menu) カラメルりんごとしナモンのアーチーズ、ココアとチョコのスコーン、アールグレイのハニーミルクティー  
手作りスイーツとドリンクで、ほっと一息おうちカフェはいかがですか?!

〈定員〉16名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)