

教室開催にあたりまして、感染症拡大防止に
 対する取組み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。



新発田ガスショールーム

Kurastage
くらすテージ

2024
 November



料理教室

受講日 **11/19** ミートボールとほうれん草のミネストラ

パスタとごはんが入った食べ応え満点ミートボールをほうれん草など彩り良いミネストローネと煮込んでいただく具たくさんごちそうスープです。簡単で美味しいりんごのケーキとともにどうぞ。

【講師】 seeds Growder
 横山 しのぶ 先生

【時間】 10:00~13:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- ミートボールとほうれん草のミネストラ
 - チーズの炒り卵
 - りんごのしっとりケーキ

受講日 **11/21** やわらか肉団子の酢豚とシュウマイ

家計に優しい豚ひき肉を使って主菜となる中華2品をメインに簡単なスープと中華スイーツを作ります。シュウマイは皮から手作りますよ~!

【講師】 Hiro Cooking Studio
 野股 正宏 先生

【時間】 10:00~13:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- やわらか肉団子の酢豚
 - 皮から作るシュウマイ
 - 中華風コンスープ
 - ココナッツミルク豆腐

受講日 **11/23** 食パンとあったかいスープ

シンプルで美味しい山形パンと、温かいスープを作ります。寒くなってくるとクリーム系の濃厚スープが飲みたくなりますね。

【講師】 笹川 知意子 先生

【時間】 10:00~13:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- 食パン
 - クラムチャウダー
 - 簡単なサラダ

受講日 **11/29** フランス地方の家庭料理

寒い冬、温かみのあるフランスの家庭料理とお菓子でおうちディナーを彩りましょう。

【講師】 Cooking Studio M
 高橋 美奈子 先生

【時間】 10:00~13:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- 真鱈と白菜のバスク風煮込み
 - ヤリイカとほうれん草のコンテグリル
 - 幸せを呼ぶボルボロン

受講日 **11/9** キャラメルマーブルシフォンケーキ

熊がしキャラメルが味のアクセント。フワフワしっとり生地の中にほんのりほろ苦さを感じるシフォンケーキです。

【講師】 佐藤 とも子 先生

【時間】 13:00~16:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- キャラメルマーブルシフォンケーキ(17cmシフォン型)

受講日 **11/14** 食欲そそるおそうざい ~海鮮あんかけ焼きそば~

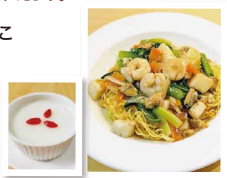
パリパリに焼きつけた麺にあんかけがよく絡んで海鮮の旨みを余すことなく味わえます。

【講師】 家庭料理教室さちこ
 園田 幸子 先生

【時間】 10:00~13:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- 海鮮あんかけ焼きそば
 - 長ネギときのこの辛し和え
 - わかめスープ
 - 杏仁豆腐

受講日 **11/16** くるみと栗のスパイスラムケーキ

くるみと栗がごろごろ入ったラム酒の香るパウンドケーキです。キュウリサンドとミルクティーを合わせてアフタヌーンティー気分を味わいましょう。

【講師】 きみのごはん
 佐藤 公恵 先生

【時間】 10:00~13:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



- Menuメニュー
- くるみと栗のスパイスラムケーキ(17cm程度のパウンド型)
 - キュウリサンドとミルクティー

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 **10月29日(火) 17:00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、当選者に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。

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】9:30~17:30 (水曜・日曜定休日)

<https://www.nikotan.com>

今月のレシピ /

しっとりふっくらサバの味噌煮

材料(4人分)

- サバ(切り身)..... 4切れ(1切れ80g~100g)
- 合わせ調味料
 - 水..... 150cc
 - 日本酒..... 150cc
 - しょう油..... 大さじ1.5
 - みりん..... 大さじ1.5
 - 砂糖..... 60g
- みそ..... 80g
- シウガ..... スライス4枚

作り方

- ①サバがちょうど入る大きさの鍋に、合わせ調味料の材料を全て入れて火にかける。
- ②①が沸いたら、皮を上にしたサバとシウガを入れる。
- ③②に紙ふたをして中火で6分ほど煮たらサバを取り出し、煮汁に少しとろみがつくまで煮詰める。
- ④器にサバを盛り付け、上から煮汁をかける。

※好みで下茹でした野菜などを添えてもOK。

nikotan
 news ニコタンニュース

令和6(2024)年 10 月号



サバの味噌煮



食欲の秋! ますますま〜るくなっちゃうね

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

営業時間 / 9:30~17:30 定休日 / 水曜日・日曜日



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。

エコパルプ

<https://www.nikotan.com>