

Let's
cooking!

1日限りの料理講座

複数受講は可能です

1/13(火) パン&クッキー  ①フォカッチャ ②塩チョコナッツ ■講師/JHBS師範 近藤 寿子 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	1/26(月) お酢でさっぱりヘルシー豆腐料理  ①鶏むね肉と厚揚げと根菜の唐揚げ焼き ②白身魚と豆腐の酒蒸し ③ハンパンスー ④かぼちゃのマリネ ⑤豆腐レアチーズケーキ ■講師/とうふマイスター 戸山 千春 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	1/28(水) 地元みそ屋さんのみそ作り  ①みそ(2キロお持ち帰り) ■講師/サクラ米食品(株) 綾方 健一 ■時間/14:00~15:00 ■受講料/1,500円=定員/10名	2/10(火) パン&ケーキ  ①UFOパン ②きんかんケーキ ■講師/JHBS師範 近藤 寿子 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	2/12(木) バレンタインケーキ  ①ウルトラショコラタルト (1ホールお持ち帰り) ■講師/明空工房 園田 明空 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	2/17(火) 贅沢!冬のイタリアン  ①冷製カッペリーニのグッソース カプリ風 ②八丈上陸ぶくぶく飯 ロースの具沢山野菜ソース ③チョコレートのカトルズベール風味 ■講師/イタリアノアッカ 山浦 博文 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名
2/25(水) スパイス香る クリームカレーランチ  ①鶏と帆立のスパイスクリームカレー ②根菜のアチャール ③フルーツマリネ ④クリームチャイ ■講師/スパイス監修後 末崎 真利恵 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	2/26(木) 薬膳で春の養生  ①キャロットピラフ ②カブと長芋のポタージュ ③牛肉とセロリのオースター炒め ④タコとトマトと青じそのサラダ ■講師/国津中医師 中區 恵子 後尾 佳那恵 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	3/2(月) 春の彩パン2種  ①3食のうずまき豆パン ②レモンクリームチーズパン ■講師/青木幸子/秋山綾子 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	3/5(木) 体に優しいグルテンフリー &発酵ランチ  ①グルテンフリーサラダゲレット ②グルテンフリー建特クリームソース ③季節野菜の鶏マリネ ④酵素ドレッシング ⑤季節野菜の隠しスープ ⑥生甘酒デザート ■講師/食と暮らしHARU 上野健士 寺崎 環子 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	3/10(火) パン&デザート  ①ケーキサレ ②豆乳ゼリー ■講師/JHBS師範 近藤 寿子 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/3,000円=定員/10名	3/26(木) 地元みそ屋さんのみそ作り  ①みそ(2キロお持ち帰り) ■講師/サクラ米食品(株) 綾方 健一 ■時間/14:00~15:00 ■受講料/1,500円=定員/10名

※画像はイメージです。■料理講座共通の持ち物/エプロン、筆記用具、ハンドタオル

サクラ米食品さんが教えてくれるお味噌を使ったレシピ

焼き餃子の長ネギ入りみそ汁

材料(4人分)

餃子
出汁……………150ml

合わせ味噌 …… 小さじ2弱
長ネギ …………… 適量
胡麻油 …………… 適量
唐辛子 …………… 適量

作り方

- ①鍋に出汁を煮立て、斜めに切った長ネギを、お好みの量を加えて煮た後、味噌を入れます。
- ②餃子を焼いて鍋に入れます。
- ③お椀によそい、胡麻油と唐辛子をお好みでかけて完成です。餃子を違った雰囲気でご頂きますので是非お試し下さい♪



今回使用したお味噌の商品説明

【さくら米こうじみそ】

甘口、塩分9.5%のうす塩みそです。特有の色つやと米のまろやか甘味と上品な香りを充分に引き出した本格的な高級粒味噌です。



今回のレシピを提供してくれた /

サクラ米食品株式会社 緒方 健一さん

久留米市梅満町高海1638番地の4
(久留米西田工業団地内)

tel.0942-35-3818(代)



久留米の美味しいグルメをご紹介します

魚好きにはたまらない!



『重永鮮魚店』のランチは、鮮度もボリュームも大満足。日替わりの煮魚、焼魚定食から、海鮮丼定食、寿司定食までどれを選んでもハズレなし。毎日仕入れる市場直送の魚をリーズナブルに楽しめるので、老若男女問わずいつも常連さんで賑わっている。

MENU

- 煮魚定食 …… 1,480円
- 焼魚定食 …… 1,480円
- 海鮮天ぷら定食 …… 1,680円
- 海鮮丼定食 …… 1,680円
- 刺身定食 …… 1,680円

重永鮮魚 本店 TEL 0942-32-3288

住所/久留米市六ツ門町7-31 営業時間/11:00~15:00
店休日/日曜日

暮らしのあれ!これ! ショールーム

久留米ガス

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089

<http://kurumegas.co.jp>

久留米ガス

TEL.0942-36-2607

休館日 土・日・祝日

営業時間 10:00~17:35

- 講座のお申し込み・お問い合わせはお電話にて受付致します。
- 応募者多数の場合は抽選です。当選の方のみ、当ショールームより連絡致します。
- 当選後のキャンセルはキャンセル料が発生します。ご注意ください。
- 開催日の2週間前が応募締切。
- 当選連絡は開催日の1週間前まで。

