

久留米ガス ショールーム内で♪ Enjoy料理教室

1日料理教室

1/11 (木) 定員10名 自分へのご褒美パン 〈講師〉森山 聡子 〈時間〉10:30~13:30 〈受講料〉2,500円 ①林檎とくるみのパン ②リッチシナモンロール	1/13 (土) 定員10名 絶対食べたい! 苺のタルト 〈講師〉明空工房 園田 明空 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①苺のタルト (1ホールお持ち帰り)	1/15 (月) 定員10名 オーガニック野菜で作る マクロビレンチ① 〈講師〉マクロビティック創作フレンチ 志賀弘史(シロ) 平田 亜由美 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①ジャガイモのフリット ニンニク風味 ②キャベツと大豆のスープ ③玄米とキノコのソリット	1/18 (木) 定員10名 お腹にやさしい中華料理 〈講師〉林さん亭 林 正二郎 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①野菜たっぷりラーメン ②白菜と干貝柱の煮込み ③中華粥	1/19 (金) 定員10名 ダブルチョコレイトSweets 〈講師〉お菓子の家クルールド・銀月 松崎 優美 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉3,000円 ①シャンティショコラ ②生チョコ ※全て試食有り、お持ち帰り有ります。
1/23 (火) 定員10名 お魚を使ったリクエストメニュー 〜鯛編(ブリ)〜 〈講師〉鉄板バルサマル 古賀 将平 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①ブリの和風カルパッチョ ②ブリ漬け丼 ③ブリ大根 ④竜田揚げ	1/26 (金) 定員10名 温める力を高める薬膳料理 〈講師〉国際中医師・中医薬膳師 横尾 佳那珠 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①にらとキムチのチャーハン ②海老と長芋の春巻き ③ユッケジャンスープ ④なつめ生姜茶	1/27 (土) 定員10名 大人気の韓国料理 〈講師〉韓国家庭料理 無窮花 ベク・ヨンメ 〈時間〉10:30~13:30 〈受講料〉2,500円 ①チーズタッカルビ ②ムセンチュ(線切大根キムチ) ③ユッケジャン	1/30 (火) 定員10名 地元のみそ屋さんが教える! みそ作り① 〈講師〉サクラみそ食品(株) 緒方 健一 〈時間〉14:00~15:00 〈受講料〉1,500円 ①みそ(2キロお持ち帰り)	2/5 (月) 定員10名 クラフトビール屋さんの 本格カレーメニュー 〈講師〉TOYFUL BREWERY 料理長 滝本 陽一 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①ミルクパニーニサングレー ②ビール麦芽入りフロッカチャ ③パンナコッタとリンゴのスープ
2/6 (火) 定員10名 バレンタインケーキ 〈講師〉明空工房 園田 明空 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①ショコラテリーヌ (1ホールお持ち帰り)	2/9 (金) 定員10名 ストロベリーSweets 〈講師〉お菓子の家クルールド・銀月 松崎 優美 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉3,000円 ①苺チーズブーディング ②ブルー・ド・ノーゼ ※全て試食有り、お持ち帰り有ります。	2/10 (土) 定員10名 大切なあの人へ! バレンタインスペシャル♡♡ 〈講師〉森山 聡子 〈時間〉10:30~13:30 〈受講料〉2,500円 ①チョココルネ (手作りチョコカスタード) ②チョコシナモンブレッド	2/15 (木) 定員10名 生薬農家オススメ! 冬の温活メニュー 〈講師〉kotokoto kitchen 米澤 佳江 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①生姜たっぷり生姜鍋 ②生姜かき揚げ ③かぶと金柑のジンジャーサラダ ④りんごと生姜の春巻き ⑤ホットジンジャーミルク	2/16 (金) 定員10名 体を温める中華料理 〈講師〉林さん亭 林 正二郎 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①イカの花切り生姜ソース ②大根と牛筋の煮込み ③担々麺(四川風ラーメン)
2/19 (月) 定員10名 オーガニック野菜で作る マクロビレンチ② 〈講師〉マクロビティック創作フレンチ 志賀弘史(シロ) 平田 亜由美 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①いろいろな豆のサラダ塩麹風味 ②根菜ともちきびのスープ ③オーガニックマトとパネネのバスタ	2/20 (火) 定員10名 基本を学ぶスパイス教室 〈講師〉宴場FLAVOR スパイス監修役 末崎 真利恵 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①普段の料理に手軽にスパイスを取り入れる方法 ②自家製ペーコン作り(持ち帰り) ③自家製ペーコンで作るチーズソリット ④スパイスを活かす季節の前菜3種 ⑤ごぼうのポタージュ ⑥チャイ	2/22 (木) 定員10名 カゼと花粉症対策の薬膳料理 〈講師〉国際中医師・中医薬膳師 横尾 佳那珠 〈時間〉10:30~13:30 〈受講料〉2,500円 ①長芋ときのこのグラタン ②豆乳と酒粕のクラムチャウダー ③レンコンサラダ ④ジンジャースパイスティー	2/24 (土) 定員10名 簡単腸活!味噌玉作り& 発酵と麹の素晴らしい講座 〈講師〉麹と暮らしHARU 上級麹士 寺崎 瑛子 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①麹と発酵のお話 ②味噌玉作り(6個) ③味噌玉、生甘酒、おにぎり、 麹漬物のご試食	2/27 (火) 定員10名 お魚を使ったリクエストメニュー 〜サーモン編〜 〈講師〉鉄板バルサマル 古賀 将平 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①サーモンとアボカドのタルタル ②サーモンとキノコの炊き込みご飯 ③サーモンとポテトのグラタン ④サーモンフライ
2/29 (木) 定員10名 地元のみそ屋さんが教える! みそ作り② 〈講師〉サクラみそ食品(株) 緒方 健一 〈時間〉14:00~15:00 〈受講料〉1,500円 ①みそ(2キロお持ち帰り)	3/7 (木) 定員10名 中華を持って出かけよう 〈講師〉林さん亭 林 正二郎 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①牛肉焼そば ②中華角煮バーガー ③五日春巻き	3/8 (金) 定員10名 お礼にパンを!プレゼント♡ 〈講師〉森山 聡子 〈時間〉10:30~13:30 〈受講料〉2,500円 ①抹茶キューブ(あんこ&ホイップ) ②プレッツェルペーグル	3/9 (土) 定員10名 春のイライラ解消の薬膳料理 〈講師〉国際中医師・中医薬膳師 横尾 佳那珠 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①トマトとタコのピラフ ②あさりとしそりのスープ ③白身魚とオレンジのカルパッチョ ④ジャスミンレモンティー	3/14 (木) 定員10名 ホワイトデーケーキ 〈講師〉明空工房 園田 明空 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①フラワーケーキ (1ホールお持ち帰り)
3/18 (月) 定員10名 オーガニック野菜で作る マクロビレンチ③ 〈講師〉マクロビティック創作フレンチ 志賀弘史(シロ) 平田 亜由美 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①春のフルーツサラダ ②ヴィーガンミストローネ ③旬野菜のタルティーヌ	3/22 (金) 定員10名 チェリーブロッサムSweets 〈講師〉お菓子の家クルールド・銀月 松崎 優美 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉3,000円 ①桜シフォンケーキ ②桜ダッパース ※全て試食有り、お持ち帰り有ります。	3/23 (土) 定員10名 本場!韓国キムチ作り 〈講師〉韓国家庭料理 無窮花 ベク・ヨンメ 〈時間〉10:30~13:30 〈受講料〉2,500円 ①白菜キムチ ②ボサム(サムギョプサル味噌煮込み) ③ドンジャンチゲ	3/26 (火) 定員10名 お魚を使ったリクエストメニュー 〜真鯛編〜 〈講師〉鉄板バルサマル 古賀 将平 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円 ①真鯛とみかんのサラダ ②鯛めし ③真鯛のつみれ汁 ④和風アックパツァ	3/29 (金) 定員10名 地元のみそ屋さんが教える! みそ作り③ 〈講師〉サクラみそ食品(株) 緒方 健一 〈時間〉14:00~15:00 〈受講料〉1,500円 ①みそ(2キロお持ち帰り)

【新型コロナウイルスへの対策について】 当社ショールームでは、スタッフの体調管理の徹底およびマスク着用、ショールーム内の常時換気、設備消毒等の感染症対策を講じております。感染状況により、講座の中止や受講人数の調整等の対応をさせていただきます。何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。

◇お客さまへのお願いです◇ ・ご来館の際は、不織布のマスクご着用、アルコール消毒、入館時の検温にご協力をお願い致します。・発熱や風邪症状など、体調にご不安のある方はご来館をお控えいただきますようお願い申し上げます。

画像・イラストはイメージです。

西部ガスグループ主催 福岡中央魚市場協賛

【お魚のフルコース〜ハワイ料理〜】

魚市場
直送!

1/28 (日)
定員10名
新鮮なお魚を捌いて料理を作ろう!
①ガーリックシュリンプ
②まぐろとアボカドのボキ
③カレイバターしょうゆ焼き
④ご飯 ⑤アサイーシリアルボウル



●時 間/10:00~13:00
●受講料/3,500円
●講 師/福岡中央魚市場 城下 和夫 / 美砂

洋風料理&スイーツ[定例コース]全3回 毎月第3土曜日

●時間/10:00~13:00 ●受講料/9,000円 ●定員/各日10名
●講師/松延 俊昭

1/20(土) 定員10名



お洒落なスイーツを
①カラフルフルーツタルト
(1ホールお持ち帰り)
②ルレ・オ・ショコラ

2/17(土) 定員10名



最高なおもてなし料理①
①サーモンと季節野菜の透粥(芋のみ煮)
②牛ランプ肉のたたき丼
③ツナのコールスローサラダ

3/16(土) 定員10名



最高なおもてなし料理②
①白身魚とほうれん草のチゲ(豚骨スープ)
②鶏もも肉のハニーマスタード焼き
③じゃが芋のソテー(ローズマリー風味)

親子で味噌玉作り

2/3 (土)
定員10組
●時 間/10:00~13:00
●受講料/2,500円
●講 師/麹と暮らしHARU
上級麹士 寺崎 瑛子

親子で発酵体験を!

①麹と発酵のお話
②味噌玉作り
(味噌玉、生甘酒、
おにぎり、麹漬物
のご試食)



親子でクッキング

2/18 (日)
定員10組
●時 間/10:00~13:00
●受講料/2,500円
●講 師/宴場FLAVOR
スパイス監修役 末崎 真利恵

お料理って楽しいね!
そんなメニューです♪

①手作りソーセージ
②米粉ピザ
③ノンアルコールサンギリア



親子でアイシングクッキー

3/2 (土)
定員10組
●時 間/10:00~13:00
●受講料/2,500円
●講 師/JSAアイシングクッキー
認定講師 石井 晶子

美味しい・楽しい!
アイシングクッキー作り

①お雛さま
アイシングクッキー
(お持ち帰り)



最新ビルトインコンロ体験講座 ●時間/10:30~12:00 ●講師/当社スタッフ ●受講料/各1,000円 ※受講は1回限りです

1/25 (木)
定員3名

グリルで作る!
パエリアランチ

①パエリア ②チーズオムレツ ③スープ



2/29 (木)
定員3名

グリルで作る!
パエリアランチ

①パエリア ②チーズオムレツ ③スープ



3/4 (月)
定員3名

グリルで作る!
パエリアランチ

①パエリア ②チーズオムレツ ③スープ



料理教室の応募について

- 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。
0942-36-2607へお電話ください。
- 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。
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。
- 当選後のキャンセルはキャンセル料が発生しますのでご注意ください。
料理教室ではエプロン、ハンドタオル、筆記用具をご持参ください。

暮らしのあれ!これ!
ショールーム

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089

営業時間 10:00~17:35

休館日 水曜日

http://kurumegas.co.jp

久留米ガス

TEL.0942-36-2607

