大分ガスの料理教室

OITA GAS COOKING CLASSES

BEPPU 7講座 ■開催場所 大分ガスショールーム アスク別府 ■募集人数 各講座定員5名

Kawanoの台所 おいしさアップ☆おうちごはん

6ヶ月 6回 コース

河野 叔子 先生

「NHKきょうの料理お弁当コンテスト」グランプリの河野叔子が、家庭料理をワンランクアップできるポイントをご紹介します。

メニュー例〈すぐにおいしい作り置きレシピ8品〉
- 鮭のエスカベッシュ ●豚肉ザーサイねぎダレ
- きのこのマリネ ●さつま芋甘煮 他4品

開催日時
毎月第2土曜日 11:00－13:00
10/20、11/17、12/8、1/12、2/9、3/9
※10月、11月は第3土曜日

受講料 15,000円 大分ガスをご契約のお客様 12,000円

マーマフレープ 楽しい手ごねパン教室

6ヶ月 6回 コース

姫野 恵美 先生

手軽に作れる手ごねのパン教室です。ご自宅でおいしいパンが焼けるように基本から丁寧にお伝えします。

メニュー例
- 秋野菜のオープンブレッド

開催日時
毎月第3金曜日 10:00－12:00
10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15

受講料 13,000円 大分ガスをご契約のお客様 10,000円

糀のキレイレシピ

6ヶ月 6回 コース

渡邉 まみ 先生

テレビ等で活躍中の渡邉まみが、糀を使った体にやさしいレシピをご紹介。糀の美パワーで体の中から美しく♪

メニュー例
- カレースープ鍋 ● 甘糀のヘルシーおからサラダ
- ココナッツクッキー

開催日時
毎月第4土曜日 13:30－15:30
10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23

受講料 15,000円 大分ガスをご契約のお客様 12,000円

Buono♪ イタリアンクッキング

6ヶ月 6回 コース

野村 真稔 先生

地元食材を使った家庭で出来るおいしい本格的なイタリアンレシピをお伝えします。

メニュー例
- 鶏胸肉のポッリート ● 鰹のスコッタート
- きのこのスパゲッティーニ
- 牛ランプステーキのフィレンツェ風

開催日時
毎月第3月曜日 11:00－13:00
10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

受講料 15,000円 大分ガスをご契約のお客様 12,000円

薬食同源 おいしく手軽に薬膳料理

3ヶ月 3回 コース

小倉 倫子 先生

国際中医薬膳管理師の小倉倫子が、季節感のある手軽な薬膳料理をご紹介します。

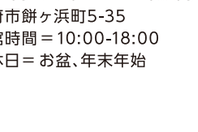
メニュー例
- きのこご飯 ● 山芋のスープ
- 塩鶏と蓮根の蒸し物 ● 白きくらげのデザート

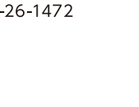
開催日時
隔月第1金曜日 11:00－13:30
10/5、12/7、2/8
※2月は第2金曜日

受講料 7,500円 大分ガスをご契約のお客様 6,000円

Tea School Pure Rose アフタヌーンティーセミナー

3ヶ月 3回 コース





砂川 純子 先生

アフタヌーンティーで特別なひとときを。おいしさを引き出すテクニック、テーブルセッティング、マナーを楽しく学びましょう。

メニュー例
- ブランド別紅茶のテイスティング（お菓子付き）
- 英国式美味しい紅茶の淹れ方
- 先生オススメの茶葉プレゼント♪

開催日時
毎月第2金曜日 14:00－15:30
10/12、11/2、12/14 ※11月は第1金曜日

受講料 15,000円 大分ガスをご契約のお客様 13,500円

今日は土鍋で

3ヶ月 3回 コース

オザキ マユミ 先生

今TVで話題の「長谷園」の土鍋を使ったレシピをご紹介します。素材の旨みが引き立つ絶品料理をぜひ味わってください。

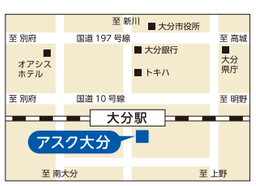
メニュー例
- ビストロ土鍋でポークローストと根菜焼き
- ヘルシー蒸し土鍋でキャベツとチキンの蒸し煮
- かまどさんで季節野菜の炊き込みごはん

開催日時
毎月第3木曜日 11:00－13:00
10/18、11/15、12/20

受講料 7,500 円 大分ガスをご契約のお客様 6,000円

※写真・メニュー例はすべてイメージです。掲載内容は都合により変更になる場合がございます。
※食品衛生上、作った料理のお持ち帰りはお断りしております。パン、焼菓子、和菓子など一部お持ち帰りいただけるものもございます。

〈お問い合わせ〉



アスク大分
Tel. 097-574-7878 Fax.097-574-7880
大分市金池南1-1-5
JRおおいたシティ第2駐車場2階
開館時間＝10:00-18:00
店休日＝ 木曜日、お盆、年末年始

アスク別府
Tel. 0977-26-4111 Fax.0977-26-1472
別府市餅ヶ浜町5-35
開館時間＝10:00-18:00
店休日＝ お盆、年末年始

第13期〈10月開講〉 受講生募集！ 入会金無料

申し込み締め切り **9/4（火）**

- ご希望の各会場まで電話かFAXでお申し込みください。
- お申し込みは、アスク大分・アスク別府合わせて「1人3講座まで」とさせていただきます。
- 大分ガスご契約のお客様は特別割引がございます。（6回コース3,000円割引、3回コース1,500円割引）
  グループ会社［大分ガスエネルギー］をご契約のお客様も割引の対象となります。

FAXでお申込の場合 ❶参加したい料理講座名・会場 ❷お名前（漢字とフリガナ）❸郵便番号・住所・電話番号 ❹参加人数 ❺大分ガスまたは大分ガスエネルギーご契約の有無

※応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果は当選の有無にかかわらず応募者の皆様に通知いたします。

アスク大分 Tel.097-574-7878 Fax.097-574-7880 アスク別府 Tel.0977-26-4111 Fax.0977-26-1472

大分ガス