



クッキングスタジオ

おへそ

2016

# おへそ スケジュール

2016  
October  
10

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中真理子  
管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ  
テーブルコーディネーター  
エコ・クッキングナビゲーター



## 特別企画 海と日本 PROJECT



### 海と日本さばける塾 in とっとり ～お父さんと一緒に魚をさばろう!～

楽しくさばいて、  
もっともっと魚を食べよう!

Menu  
・ハマチのお刺身  
・あら汁 他  
※変更になる場合があります。

10.2(日)10:00～13:00 講師 鳥取県漁業協同組合 大磯一清氏

参加費 無料(おみやげ付) お申込みメ切日 9.22(木)

対象 小学生以上のお子さまと男性の保護者ペア10組  
終了後には「さばけるライセンス」がもらえます。

教室の様子は日本海テレビで放映されます。

主催:日本財団 日本さばけるプロジェクト実行委員会

一人(ひとり)でー(いち)から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

### ひといちパンクラブ



#### メロンパン

リクエストNo.1のメロンパンがいよいよ登場です!!

対象 パン作りに興味のある方

10/16(日)・17(月)

10:00～12:30

2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みメ切日 10/2(日)

お一人で「計量」から「焼き上げ」まで、仕上げていただく、手ごねスタイルのレッスンです。初心者でも安心!!

脱・マンネリレシピ宣言!!

### とっておきレッスン & とっておきサタデー



#### 大人だってハロウィン気分

- ・かぼちゃのニョッキ
- ・豚肉とブルーの赤ワイン煮
- ・デビルスープ
- ・パンブキンプリン

対象 食べること好き!作ること好き!な方

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

10/11(火)・12(水)・13(木)&22(土)

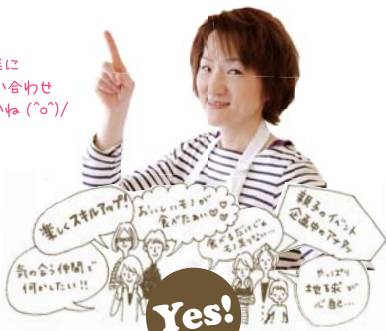
10:30～13:30

1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みメ切日 とっておきレッスン 9/27(火) とっておきサタデー 10/8(土)

お気軽に  
お問い合わせ  
下さいね(°^°)



#### とっておき グループレッスン

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士で楽しくお料理しませんか?

- 日程は、ご相談下さい。
- 1,500円
- 最小開催人数10名

メニューはとっておきレッスンのメニューとなります

#### 今、私たちにできること エコ・クッキング

難しいと思われがちな環境問題を、身近な「食」を通してワイワイ楽しく学びませんか?

※大人向け・子ども向けのコースがあります。  
※10名様からお申し込みください。

メニューは季節により変わります

「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。

#### 今月のレシピ 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】

### 秋刀魚のアヒージョ



グリルで調理をするときは、設定した時間で自動消火してくれる【グリルタイマー】を使うと便利です。



材料(2人分)

- 秋刀魚 ..... 2尾
  - 塩、こしょう ..... 少々
  - ミニトマト ..... 4、5こ
  - マッシュルーム ..... 4こ
  - オリーブ(種なし) ..... 8こ
  - たかの爪 ..... 2本
  - にんにく ..... 1かけ
  - レモン ..... 1/4こ
  - オリーブ油 ..... 1/2カップ
  - 黒こしょう ..... 少々
  - パセリ(みじん切り) ..... 少量
- ※バゲット

つくり方

- 1 秋刀魚の内臓を取り除き、3cmの筒切りにする。塩、こしょうをしてしばらくおく。
- 2 にんにくはみじん切りにする。たかの爪は種を取り除く。レモンは半月のうす切りにする。ミニトマト、マッシュルームは半分に切る。
- 3 スキレットにオリーブ油、たかの爪、にんにくを入れて火にかける。
- 4 オリーブ油がグツグツしてきたら火を止め、秋刀魚、ミニトマト、マッシュルーム、オリーブ、レモンを並べる。
- 5 4のスキレットをグリルの焼き網にのせ、こんがり焼き色がつくまで加熱する。(グリルタイマーで7、8分)
- 6 焼き上がったら黒こしょう、パセリを散らす。
- 7 トーストしたバゲットを添える。



お問合せお申込みは、店頭またはお電話でのHPからも受付できます。open 9:00-17:00

鳥取市片原5丁目503

0857-30-2020

http://www.salute-withgas.jp/

- ・各料理教室は予告なく変更になる場合があります。
- ・ご応募多数の場合、抽選し後日当選者のおおハガキを郵送します。
- ・定員に空きがある場合は、メ切日以降でもお受けしますので、気軽にお問合せください。
- ・お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。
- ・ホームページからお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)
- ・前日の正午以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。