

表紙のレシピ

春色のちらし寿司

nikotan news

ニコタンニュース

平成22(2010)年 3月号

材料 4人分

- 米……………2合
 - 真鯛(刺身用)…250g
 - 卵……………3個
 - 菜の花……………1/2わ
 - 菜の花の塩漬け…適宜
 - でんぶ……………適宜
 - 塩……………小さじ1/2
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - みりん……………小さじ1
- 〈寿司酢〉
- 塩……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - 酢……………50cc



作り方

- ①お米は炊飯器の2mm下の線に合わせた水加減で炊き、寿司酢を混ぜる。桜の花の塩漬けは塩抜きした後、みじん切りにし、寿司飯に混ぜる。
- ②卵は固ゆでにし、卵黄を裏ごしにする。
- ③菜の花は沸騰したお湯でゆでて水にとり小口に切り④に15分ひたす。
- ④鯛は3mmの薄切りにし、盛り付ける直前に塩(小さじ1/2)をまぶす。
- ⑤器に①の寿司飯を盛り、②～④の順にちらし、でんぶを飾る。

このレシピは
高橋 美奈子
先生の
教室で作りました。
来期は夜間教室
「タイ料理」
を担当します。

お知らせ

午後
8時まで

ガス機器の修理訪問いたしております。
お気軽にお電話下さい 土日、祝日は除きます。

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181
中条支店 ☎(0254)43-4181
村上支店 ☎(0254)53-4132

新発田ガス・ショールーム
くらすページ ☎(0254)20-2525
営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日
新発田市富塚町1-17-6(西新発田駅前)

<http://www.nikotan.com>

★募集期間・詳細につきましては★
3/11(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜	本格スイーツを作ろう ●受講日:4/26 5/24 6/14 ●講師:高橋 恭子先生	初回メニュー ・いちごのタルト
火曜	いつもと違う食卓に おうちで洋食 ●受講日:4/5 5/10 6/7 ●講師:山井 英司先生	初回メニュー ・鶏もも肉のロースト ・野菜のマリネ ・チョコレトームス
水曜	旬菜たっぷり! イタリアの家庭料理 ●受講日:4/20 5/18 6/22 ●講師:横山 しのぶ先生	初回メニュー ・新タマネギのフライ ・パルメスコ風味 ・ミニズ豆のミネストラスープ ・簡単ミルフィーユ
木曜	旬の食材まるごとクッキング ●受講日:4/3 5/1 6/5 ●講師:吉田 奈美先生(4月) 平山 愛 先生(5月、6月)	初回メニュー ・新じゃがと豚肉の炒め物 ・春キャベツのサラダ ・春野菜たっぷりスープ ・いちごゼリー
土曜	家庭で作る手作りお菓子 ●受講日:4/10 5/8 6/12 ●講師:佐藤 友子先生	初回メニュー ・春色桜もち ・クッキー
	はじめての方でも大丈夫 男性料理入門 ●受講日:4/17 5/22 6/19 ●講師:小林 歩 先生	初回メニュー ・カレーの煮付け ・新じゃがのごま塩きんぴら ・うどとマグロのわさびドレッシング
	ぶっくら美味しい 手作りパンを作ろう ●受講日:4/24 5/29 6/26 ●講師:笹川 知意子先生	初回メニュー ・小型フランスパン ・春のサラダ ・キャロットポタージュ

共通事項 開講時間/10:00~13:00(仕事前お菓子は13:00~16:00まで)
定員/12~16名(土曜お菓子は8名)
受講料/各コース 4,500円

料理教室を初めてご利用の方
特別割引料金 各コース
3,000円 初めの方は特別料金で参加できます。

※詳しくは「くらすページ」までお問合せください

お申し込み・お問い合わせ

電話又はホームページにてお申し込み下さい。
「くらすページ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日

受講対象者

弊社の供給するガスをご利用いただいている方であればどなたでもお申し込みできます。

☎0254-20-2525
<http://nikotan.com>

※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)*定員に満たない場合開講しない場合がございます。*受付状況により、キャンセル待ちになる場合がございますのでご了承ください。※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

料理教室のごあんない

夜間教室 夜18:30から始まる お料理教室

初心者、お料理1年生はもちろん、レポートリーを増やしたい方。
お料理男子もぜひ気軽に参加ください!

タイ料理 タイ料理で癒しのひととき!

身近な食材と調味料で、家庭ですぐに作れるタイ料理の教室です。

- 受講日:4/13 5/11 6/8
- 講師: Cooking Studio M 高橋 美奈子先生
- メニュー
- 4月: 鶏手羽のスパイスグリーンリル ・夏みかんのタイ風サラダ
かぼちゃの白玉しるこ
- 5月: 豚バラと春キャベツのあんかけ御飯
あさりと春雨のスープ ・苺とタピオカのデザート
- 6月: タイ風焼きビーフン ・蒸し魚のエスニックソース
・ナタデココと豆の練習かけ

~自分で調味料を調合しお店のような中華な味に!~

おうちで手軽に本格中華を作ろう

- 受講日:4/22 5/27 6/24 ●講師:渡辺 篤先生
- メニュー
- 4月: 筍と豚肉の炒め レタス包み ・かにと豆腐のうま煮
・プーアール茶ゼリー
- 5月: 鯛の中華蒸し桜えびソース ・えび団子のスープ
・笑うドーナッツ
- 6月: 牛肉とアスパラのオイスターソース炒め
・鯛の中華スープ ・えびと春雨の和え物

共通事項 開講時間/18:30~21:00
定員/16名 受講料/各コース 4,500円
はじめて受講される方は お試し価格 **3,000円**

プリザーブドフラワー教室

母の日アレンジメント ラッピング付

- 日 時:4/25(日) AM10:00~(2時間程度)
- 講師:Heart in rose 市川 往世 先生
- 定員:15名(抽選) ※3月30日(火)締切
- 参加費:3,500円(写真左 寸法18.5cm) 2種類より選択
2,500円(写真右 寸法13cm) (電話の照お聞きします)



プリザーブドフラワーとは
生花を美しい姿のまま長期保存できるようにしたお花です。

大切な方への贈り物
ご自分用としても
いかがでしょうか。

※このチラシは、全て税込表示となっております