

1 1DAY 料理教室

フォカッチャづくりで お手軽パニーニ

パンで具材を挟んだイタリア料理の軽食

●日 時: **3月6日月**
10:00~12:30
ラ・ジェンマ オーナーシェフ

●講 師: 菊池 正史

●定 員: 16名(抽選)

●受講料: 500円



2 1DAY 料理教室

フランスの家庭料理 ～春の香り～

●日 時: **3月9日木**
10:00~13:00
Cooking studio M

●講 師: 高橋 美奈子

●定 員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円

メニュー

- ・真鯛のプロヴァンス風
- ・雪下人参のポターージュ
- ・レモン風味のタルト



お申し込み・お問い合わせは

「くらすテージ」まで電話にてお申し込み下さい。

0254-20-2525

「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日
※このチラシは、全て税込表示となっております

受講生募集

3 1DAY 料理教室

サクッとふんわり メロンパン教室

●日 時: **3月25日土**
10:00~13:00

●講 師: 笹川 知意子

●定 員: 12名(抽選)

●受講料: 1,000円 ※サイドメニュー有り



実演 試食会

手前キムチ

手前味噌ならぬ手前キムチ。作ってみると
やめられない自家キムチを作りましょう!

●日 時: **3月12日日**
10:00~11:30
イタリア料理研究家

●講 師: 横山 しのぶ

●定 員: 10名(抽選)

●受講料: 無料



受講対象者

新発田市、胎内市、村上
市、聖籠町、阿賀野市に
お住まいの方であれば、
どなたでもお申込みで
きます。

お申し込み
メ切り
2/28(火)
まで

表紙のレシピ

鰯のブイヤベース

材料・分量(4人分)

- 鰯のあら……1P ●オリーブオイル 大2
- 鰯切り身…3切れ (A)
- あさり……200g ●水……3.5カップ
- 有頭えび……4尾 ●白ワイン…150cc
- いか……小1ぱい ●トマト水煮…200g
- にんにく……1片 ●コンソメ……1個
- 玉葱……100g ●ローリエ……1枚
- 人 参……50g ●塩……小1/2
- セロリ……1/2本 ●サフラン……小1
- 〈アイヨリソース〉 ●ぬるま湯…50cc
- マヨネーズ……大1 ●塩・胡椒……適宜
- 牛乳……大1 ●塩・胡椒……適宜
- にんにくおろし 少々 ●フランスパン…8枚

作り方

- ①あしりは砂だしをする。いかはワタを
取り輪切りにする。海老は背ワタを取
る。鰯の切り身は3等分に切る。
- ②にんにく・玉葱・人参・セロリはみじん切
りにする。
- ③サフランはぬるま湯につけて色を出す。
- ④鍋にオリーブオイルをあたためてにん
にくを炒める。香りがしたら玉葱・人参・
セロリを入れて玉葱が透き通るまで炒
める。
- ⑤④に鰯のあらを入れて炒め、Aを加える。
アクを取りながら20分位煮る。
- ⑥鰯のあらを取り出して、①・③を入れて
火が通るまで煮る。塩・胡椒で味を整える。
- ⑦フランスパンとアイヨリソースを添える。

夜間修理サービスのご案内

午後8時まで

ガス器具の調子が悪い時など、
ご遠慮なくお電話
ください。

修理サービスやってます。
土、日、祝日は除きます。



nikotan news ニコタンニュース

平成29(2017)年2月号



新発田ガス

本 社 ☎(0254)22-4181
中 条 支 店 ☎(0254)43-4181
村上出張所 ☎(0254)53-4132

新発田ガス・ショールーム
くらすテージ ☎(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>