

教室開催にあたりまして、感染症拡大防止に
 対する取組みを徹底してまいります。詳しく
 は、弊社ホームページをご覧ください。



受講日 7/19(金)

エビのスパイスグリル

スパイス&ハーブが効いたエビにレモンをしほってサッパリといただく夏のびっぴりの一品。お箸と飲み物がすすみます。ソースはフォカッチャとも相性抜群。

【講師】 seeds Growder
 横山 しのぶ 先生

【時間】 10:00~13:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・エビのスパイスグリル ・こねないフォカッチャ

受講日 7/25(水)

豚ヒレの和風ソテー三種おろし

脂身のないヒレ肉を使い野菜のおろしをたっぷりとのせ、少し酸味のあるタレをかけていたくのでさっぱり味わえます。酢の物、汁物もあわせ、初夏から夏向けの和食です。

【講師】 Hiro Cooking Studio
 野股 正宏 先生

【時間】 10:00~13:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・豚ヒレの和風ソテー三種おろし
 ・タコと蛇腹キュウリの酢の物 ・焼きナス風ゴマみそ汁

受講日 7/27(土)

ハムフラワーパンとウインナーパン

粉から発酵、形成して焼くまで。一からパンつくりを楽しみましょう。

【講師】 笹川 知恵子 先生

【時間】 10:00~13:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・ハムフラワーパン ウインナーパン(各3個程度) ・季節のサラダとスープ

受講日 7/29(月)

夏のさわやかパーティー料理

しつとりと炊き上げお揚げ、旬の野菜を自由にアレンジして味わい豊かな夏のいなり寿司をつくりましょう。

【講師】 Cooking Studio M
 高橋 美奈子 先生

【時間】 10:00~13:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・彩のいなり寿司5種 ~焼きなす・コーンバター・生まひじき・うなぎ・そば福寿~
 ・くじら汁

お待ちしております

食事スタイル再開します

長らくお持ち帰りスタイルが続いていましたが、7月より食事スタイルに戻ります

皆で作って → 皆で食べて → 皆で片づける

食事をしながら「美味しい」を共感できる
 楽しいひとときをご一緒にいかがですか?
 ※衛生対策は続けております

受講日 7/11(水)

**定番にしたい!食欲そそるおそうざい
 ~鶏肉と夏野菜のオープン焼き~**

下味をつけた鶏肉と野菜をオープンで焼くだけのほったらかしメニューです。空いた時間で作るのは食べ応えのあるペンネと食感が楽しいひよこ豆の簡単ミートソースパスタです。

【講師】 家庭料理教室さちこ
 園田 幸子 先生

【時間】 10:00~13:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・鶏肉と夏野菜のオープン焼き
 ・ひよこ豆とミートソースのペンネ
 ・つづつぶコンソープ ・レタスのレモンサラダ

受講日 7/13(土)

白玉とあずき抹茶のくず流し

あずきくずと抹茶くずの2つの味が一緒にたのしめる夏にぴったりな冷やとりスイーツです。

【講師】 佐藤 とも子 先生

【時間】 13:00~16:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・白玉とあずき抹茶のくず流し(6個程度)

受講日 7/16(水)

**おとうふ屋さんが作る
 主役級のおとうふ料理**

京ヶ瀬で大人気のお豆腐店まめ工房いとうさんの教室です。お豆腐の魅力あふれるお料理、スイーツを店主伊藤さんと一緒に作りましょう。

【講師】 京ヶ瀬とうふ まめ工房いとう
 伊藤 玲子 先生

【時間】 10:00~13:00
 【定員】 8名(抽選)
 【参加費】 1,500円

Menuメニュー
 ・豆乳坦たろどん
 ・とうふを楽しむ混ぜない白和え
 ・オクラと長芋のやっこのせ ・とうふでレアチーズケーキ

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。

お申込締切 6月28日(金) 17:00まで

お申込方法 電話またはホームページにてお申込ください。

※定員を超えた場合は抽選とし、当選者のみ後日郵送にてご連絡させていただきます。

※最小催行人数に満たない場合、開催しない場合もございます。

バーベキュー
BBQポーク

材料(2~3人分)

- 豚薄切り肉(生焼き用・こま切れ) … 200g
- 塩 … 少々
- 小麦粉 … 適量
- 玉ネギ … 1/2個
- BBQソース … 大さじ3~
- 油 … 大さじ1~2
- 付け合わせ野菜 … 適宜

作り方

- ①BBQソースを作る(※)。
- ②玉ネギは1cm幅のくし切りにする。
- ③豚肉は塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油をしき、豚肉を広げて並べ、玉ネギを重ねてのせ、蓋をして中火で加熱する。
- ⑤肉の色が変わってきたら全体を炒め合わせ、BBQソースを加えて炒め合わせる。

※BBQソース(作りやすい分量)

玉ネギ(すりおろし) … 1/4個 7
全てを混ぜ合わせ、中火で5分ほど加熱する。

ニンニク(すりおろし) … 1/2個

トマトケチャップ … 大さじ2

ウスターソース … 大さじ2

しょう油 … 大さじ3

nikotan news ニコタンニュース
 6月号

令和6(2024)年6月号



今月はBBQポーク!!

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
 ショールーム ☎(0254)20-2525
 営業時間 / 9:30~17:30 定休日 / 水曜日・日曜日

ECO-PULP
 ニコタンニュースに使っている紙は、紙を白くする漂白剤として、塩素を使用しない環境に優しい無塩素漂白の「エコパルプ」を使用しています。