

受講日
11/10

～腎を養生する～
冬の養生茶とイタリアの焼き菓子

季節のものを食べることが養生につながる。それは国が違っても同じこと。今回は栗を使った秋のイタリア定番菓子とクルミや薬を使ったブレンド養生茶を楽しみましょう。

【講師】 中葉膳師 横山 しのぶ 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円

Menu メニュー

- 腎を養生するブレンド茶
- トスカナ地方の栗の粉のお菓子「カスターナッチャ」※写真は焼く前のものです。

受講日
11/12

野菜ソムリエと旬の野菜料理作り

ごぼうと舞茸がたっぷり入ったミートソースと生ハムを使ったご馳走マリネを作ります。ミートソースにはなんと!お肉の1.5倍量のごぼうが入ります!ヘルシーで根菜のうまみたっぷりのミートソース、ぜひお試しください。

【講師】 野菜ソムリエプロ 古川 浩子 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円

Menu メニュー

- ごぼうのミートソース
- かぶと生ハムのマリネ (2～3人分お持ち帰り)

受講日
11/15

定番にしたい!
食欲そそるおそうざい

ごはんがすすむ甘酢だれを使って秋野菜をたくさん食べましょう。おやつにも栗を使い季節感あふれる食卓に♪

【講師】 家庭料理教室さちこ 園田 幸子 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円

Menu メニュー

- 鶏肉と秋野菜の甘酢炒め(3～4人分)
- 甘栗まんじゅう(4個)

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 10月29日(土)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、当選者への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。

※新型コロナウイルスの状況をふまえ、開催を中止する場合がございます。

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。



基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

受講日
11/18

フランス地方菓子の旅
～イル・ド・フランス編～

今、パリでは日本茶が楽しめるカフェが急増中。独特の芳ばい香りが話題を呼んで、飲むだけでなくデザートとしての需要も高まっています。日本の風味を活かしたフランスを代表する焼き菓子のタルトと日本茶のマリアージュを楽しみましょう。

【講師】 Cooking Studio M 高橋 美奈子 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円

Menu メニュー

- ほうじ茶とショコラの黒糖タルト Tart au chocolat thé hojicha (直径18cmのタルト型1台分)

受講日
11/26

アップルパウンドケーキ

ソテーしたリンゴとクルミを生地に混ぜ込んで焼くケーキです。

【講師】 笹川 知恵子 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円

Menu メニュー

- アップルパウンドケーキ

受講日
11/29

世界味巡り ～ロシア～

味巡りシリーズ第12回目はロシアへ旅気分!本場の伝統的なロシア料理をおうちで簡単に作りましょう。

【講師】 Hiro Cooking Studio 野股 正宏 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円
※2名様で調理します。

Menu メニュー

- ビーフストロガノフ
- ポルチ
- ボジャルスキー風コトレータ(ロシア風鮭のカツレツ)

お申し込み・お問い合わせ

新発田ガスショールーム くらすテージ

TEL 0254-20-2525

【営業時間】9:30～18:30 (水曜定休日)

http://www.nikotan.com

今月のレシピ /

フロランタンサブレ

材料(20×20cm 天板1枚分)

《パート・サブレ生地》

- 無塩バター……………100g
- 粉砂糖……………100g
- 卵……………1個
- 薄力粉……………180g
- ベーキングパウダー……………2g
- 塩……………ひとつまみ

《キャラメル生地》

- 無塩バター……………70g
- グラニュー糖……………100g
- 生クリーム……………70ml
- 水あめ……………30g
- はちみつ……………30g
- アーモンドスライス……………100g (160℃で10分ほど焼く)

作り方

《パート・サブレ》

- ①バターをクリーム状にし、粉砂糖を加えてよく混ぜ、卵を少しずつ加え混ぜる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、塩は合わせてふるっておく。①にさっくり混ぜ合わせて、ラップにくるみ、冷蔵庫で休ませる。(20～30分)
- ③オープン皿にペーパーを敷き、②をのばし、フォークで穴をあける。190℃のオーブンで、表面が色づくまで10分程焼く。

《キャラメル生地》

- ④鍋にAを入れて、火にかけ、煮詰める。空焼きしておいたアーモンドスライスを一度に加え混ぜ、熱いうちに③のサブレ生地にならに伸ばす。
- ⑤190℃のオーブンに入れ、全体がキャラメル色になるまで15～20分ほど焼く。
- ⑥粗熱が取れたら冷めすぎないうちにお好みのかたちに切り分ける。

nikotan news ニコタンニュース

令和4(2022)年 10月 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
ショールーム ☎(0254)20-2525
くらすテージ

西新発田駅前 営業時間/9:30～18:30 定休日/毎週水曜日



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。

http://www.nikotan.com