

受講日
5/22金

超万能ソースでいたく旬菜の蒸し盛り

最近流行りのせいろ蒸し料理をより美味しく! 手軽な調味料で中華・和風・韓国風など3種のソースで味変しながら旬菜を楽しみましょう。

【講師】 新潟調理師専門学校
池野 由梨香 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
・新じゃがと旬菜の蒸し物&超万能ソース 3種
・初ガツオのユッケ 他一品



受講日
5/25月

季節の家庭料理

鮮度のよい季節の食材に囲まれてお料理と会話をたのしみましょう。シンプルで飽きのこないやさしい味わいの家庭のレシピをご紹介します。

【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
・そら豆の茶わん蒸し ・鯛茶漬け
・アメリカンチェリーのタルト



受講日
5/28水

レモンを使ったパスタと焼き菓子

レモン丸ごとを使ったタリアテッレと香り豊かなタルトを作るさわやかな教室です。お料理しながら清々しい香りに癒やされますよ。

【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
・丸ごとレモンのタリアテッレ
・レモンのタルト



夜のお菓子倶楽部

受講日
5/29金

ブルーベリーとクリームチーズのナチュラルタルト

タルト生地作りから2時間で完成! 型を使わずに仕上げた素朴さがかわいいブルーベリータルトです。

【講師】 製菓衛生師・野菜ソムリエプロ
古川 浩子 先生

【時間】 18:00~20:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円

Menu メニュー
・ブルーベリーとクリームチーズのナチュラルタルト (18cm 程度の大きさ 1台お持ち帰り)



**お申込み方法は
折りたたんだ裏面をご覧ください▶**

新発田ガスショールーム Kurastage
くらすたージ
2026 MAY 5月 料理教室

受講日
5/12火

おとうふ屋さんが作る体にやさしいナチュラルごはん

新生活の疲れや寒暖差でゆらく5月に。ヘルシーなのに満足たっぷりなお豆腐屋さん直伝の優しい味わいで整える和ごはんを楽しみましょう。

【講師】 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
・黒豆ご飯 ・信田焼き ・揚げ豆腐のねぎソース
・アガベシロップで作るきなこ糖



受講日
5/14水

カレー粉からつくるお手軽チキンカレー

ルウに頼らずおうちで簡単! 手軽に手に入るスパイスで美味しいチキンカレーと副菜を作りましょう。ガレットも絶品!

【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
・粉から作るチキンカレー ・大豆と野菜のスパイスサラダ
・じゃがいものライスペーパーガレット



受講日
5/16土

ミニにんじんがかわいい キャロットケーキ

シンプルで飽きのこない、何度でも作りたくなるキャロットケーキです。飾りのミニ人参がとってもかわいい!

【講師】 笹川 知意子 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
・キャロットケーキ (丸形 15センチ 1台)



受講日
5/19火

かんたん! 旨くて辛い! 簡単ワンタン担々湯

思わず言いたくなる“ワンタン担々湯”を主役に、旨辛系中華を楽しみましょう。メのジャスミン茶ゼリーも人気になりますね。

【講師】 ヒロクッキングスタジオ
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
・簡単ワンタン担々湯 ・麻辣豆腐
・叩ききゅうりのピリ辛中華和え ・フルーツ入りジャスミン茶ゼリー



今月のレシピ!

ガーリックシュリンプ

【材料・分量】 4人分

- 海老.....200g
- ミニトマト.....6粒
- ニンニク.....20g
- 玉ねぎ.....20g
- パセリ.....3g
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- 胡椒.....少々
- 水.....大さじ1
- バター.....30g
- レモン汁.....大さじ1
- レモン.....適量

【作り方】

- ①海老は塩で揉んで水洗いして臭みを取り除いてペーパータオルで水気を拭き取る。背中に切れ目を入れて背ワタを取り除く。
- ②ミニトマトはヘタを取り除き縦に半分に切る。
- ③ニンニク・玉ねぎはみじん切りにする。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブオイル・③を入れて中火で加熱し、香りがしてきたら①を入れて炒める。海老に火が通ったら火を止める。
- ⑥塩・胡椒を入れてなじませ、水・レモン汁・バター・②を加えて弱火にかけソースを絡めながら炒める。
- ⑦ソースにとろみがついたらパセリを入れる。器に盛り付けレモンを添える。

nikotan news ニコタンニュース

令和8(2026)年 4月号




☆料理教室お申込み方法はコチラ☆

受講対象者 新発田市、胎内市、村上市、阿賀野市、聖籠町にお住まいの方であれば、どなたでもお申込みできます。

お申込み締切 **4月29日(水) 16:00まで**

お申込み方法 新発田ガスホームページよりお申し込みください。こちらの二次元コードからも申込受付が可能です。

詳細 

※各教室定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果につきましては、抽選後当選された方へ当選通知メールにてご連絡いたします。

※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。

@shibatagas.co.jpからのメールが受信できるよう設定をお忘れなく。

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
くらすたージ ☎(0254)20-2525
営業時間 / 9:30~17:30 定休日 / 水曜日・日曜日