

受講日
6/27(土)

かぼちゃとベーコンの野菜いっぱいサレケーキ

"サレ"はフランス語で塩のこと。ワインや紅茶と楽しむ野菜もりのお食事系ケーキをつくりましょう。雨の日が続くこの時期、気分を変えて美味しく楽しく！

講師 きみのごはん 佐藤 公恵 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
・かぼちゃとベーコンの具だくさんサレケーキ (15cmホール型一台)



受講日
6/29(月)

フランスの家庭料理

身近な食材をつかったフランスの家庭料理で初夏の食卓を明るく彩りましょう。前菜、主菜、デザートと、シッブルで飽きのこないおいしさです。

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
・アジとゴーヤのエスカベッシュ ・豚肉のセサミソース ・酒粕とブラックオリーブのパパロフ



夜のお菓子倶楽部

受講日
6/12(金)

香ばしいアーモンドが主役！
至福のスイーツ2種

手軽に作れる簡単なマフィンと、アーモンドにキャラメルを絡めた味わい深い復讐スイーツの二つを作ります。コーヒーや紅茶との相性が良いティータイムのひとときいかがですか。

講師 ヒロクッキングスタジオ 野股 正宏 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
・アーモンドマフィン ・キャラメルアーモンド



☆お申込み方法☆

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 5月29日(金)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。

※最小行人数に満たない場合、開催しない場合がございます。

[@shibatagas.co.jp](mailto: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。



新発田ガスショールーム Kurastage くらすたージ

2026 JUNE 6月 料理教室

受講日
6/6(土)

フーガスとサラダピッツァ

南フランス生まれで葉っぱの形が印象的な伝統パンです。シンプルなハードパンはどんな食事にも合います。同じ生地でサラダピッツァも作りましょう。

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
・南フランスの伝統パン フーガス ・サラダピッツァ



受講日
6/9(火)

おとう屋さんが作る 体にやさしいナチュラルごはん

大人気おとう屋さんのおとうふを使った大豆メニュー3品。体にやさしい味わいを彩り豊かに楽しむ整える和ごはんを作ります。

講師 まめ工房いとう 伊藤 玲子 さん

時間 10:00~13:00

定員 8名(抽選)

参加費 1,500円

Menu メニュー
・油揚げでズッキーニのオープン焼き ・枝豆とアボカドの洋風白和え ・新じゃがでいももち



受講日
6/11(木)

フライパンで手軽ピビンバ!

フライパンで作って、フライパンに盛り付け!ナムル数種も一度につくります。テーブルの中心に置きたくなる、お手軽だけど主役級の一品です。

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
・フライパンでピビンバ ・チョレギサラダ ・ニラ腫頭 ・ワカメと卵白のスープ



受講日
6/16(火)

パスタと焼き菓子

トマトソースに魚介の旨味がたっぷりだったスープパスタです。香ばしいアーモンドタルトとともにどうぞ。

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
・ムール貝のトマトスープパスタ ・アーモンドブードルのタルト



今月のレシピ!

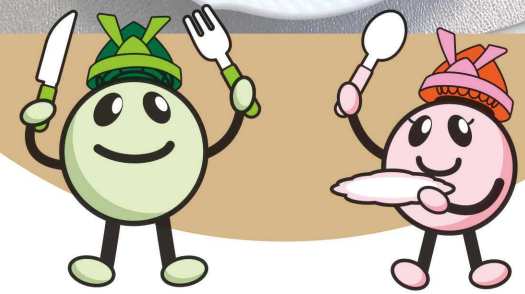
イカとジャガイモの トマト煮

- 【材 料】2人分**
- イカ..... 1~2杯
 - タマネギ(粗みじん)..... 1/4個分
 - ジャガイモ(1cm幅輪切り)..... 2個
 - ニンニク(みじん切り)..... 小さじ1
 - トマト(粗みじん)..... 1個
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - ローリエ..... 1枚
 - オリーブの実..... 3~4粒
 - オリーブオイル..... 適量
 - バター、しょうゆ..... 各少々
 - オクラ(ゆでる)..... 3~4本

- 【作り方】**
- ①鍋にオイルを入れて弱火でタマネギを炒め、ジャガイモを焼く。ニンニクを加えて炒め、トマトをからめ塩、こしょうをする。ローリエ、オリーブの実を入れ落としぶたを閉じ約5分煮る。
 - ②イカはハラワタと軟骨を除き、冷水で洗い、1cm幅に切る。フライパンを中火にかけオイルを熱し、イカを香ばしく焼き火を止める。バターとしょうゆをからめ、①の鍋に入れる。
 - ③器に盛り、小口に刻んだオクラをちらす。

nikotan news ニコタンニュース

令和8(2026)年 5月号



クレジットカードご利用のお客様へ
お願い



- ①カードの有効期限が変更になった(新しいカードになった)**
- ②カード番号が変更になった(ご利用のカードを変えた)**



ガス料金のお支払いにクレジットカードをご利用中上記の変更があったお客様は、申込書の再提出が必要となる場合がございます。速やかに新発田ガス料金課までご連絡ください。

新規のお申し込みお待ちしています!

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