

四国の口福を探して。

With Gas Life

【ウィズガスライフ】

With Gas Lifeな お店訪問

[愛媛] Amelie
[高知] 土佐茶カフェ
[香川] Pasta House Gra
[徳島] ほら館

もっと豊かに！
ウィズガスライフ
魚焼きグリル、もっと活用したい！

四国の旬を探して
[太陽市] スナッフエンドウ

しあわせの味。

笑みがこぼれる、




読者
プレゼントも
あります！

2022
初夏号

vol.

058



1_落ち着いた雰囲気店内。テーブル席と座敷席があります 2_生地レシピは企業秘密! 一番美味しい状態で食べてほしいため、提供されたらすぐに召し上がれ 3_ドリンクセットにするとドリンクが200円引きに 4_パンケーキはテイクアウトも可能



Amelie
 愛媛県松山市東本1-5-28 2F 電話/089-907-7770
 営業時間/10:00~17:30(L.O.16:30)
 定休日/日・月曜、祝日 駐車場/有
 HP キッズスペース バリアフリー

Ehime | Kochi | Kagawa | Tokushima

一度食べたなら忘れられない贅沢なくちどけ

今、巷で話題となっているふわわりとろける感動食感のパンケーキ。2018年のオープン以来、流行に敏感なスイーツ好きの間でパンケーキが美味しさと評判となっている松山市にある「アメリ」。店内はオーナーのセンスの良さが光る洗練された空間となっており、つい長居をしてしまいそうになるほど居心地抜群。店自慢のパンケーキの生地は、オーダーごとに一枚一枚丁寧に焼き上げており、感動的なくちどけと、食べ応えを独自の製法によって実現しています。焼き

たてが一番美味しいベストな状態なので、運ばれてきたら一秒でも早く食べましょう。口に入れた瞬間に広がる優しい甘さと、究極のふわとろ食感が反響を呼び、SNSでも度々感動の投稿が上げられています。パンケーキは常時14種類も提供しており、その日の気分好きなものを選ぶのも嬉しいポイントです。期間限定のメニューや、テイクアウトにも対応。またドリンクメニューも充実しているので、落ち着いた雰囲気の店内で気軽に喫茶を楽しむのもおすすめです。

おすすめレシピ 簡単で美味しいイチゴジャムの作り方



材料
 (できあがり約500g)
 イチゴ: 400g
 砂糖: 300g
 レモン果汁: 大さじ1.5
 保存用の瓶

- 作り方**
- 1 イチゴをきれいに洗ってヘタを取り、水気を切る
 - 2 鍋にイチゴを入れて、砂糖の半分の量をまぶして数分置いておく
 - 3 イチゴから水気が出てきたら火にかけて弱火で徐々に加熱する
 - 4 沸騰したら火を弱めて、極弱火で3分ほど煮込む
 - 5 イチゴが白っぽくなってきたら残りの砂糖を入れて弱火で5分煮詰める
 - 6 とろみが出たら火を止めて30分ほど置いておく
 - 7 再び火にかけて強火で加熱し沸騰したらレモン汁を入れて完成
 - 8 ジャムが熱いうちに煮沸消毒した瓶に入れる

Ehime

Amelie

[アメリ]

究極のふわわり食感で
 至福のひとときを。

ベリーベリー
 パンケーキ
 1,320円



With Gas Life
 お店訪問
 Shikahugas Presents
 vol.5

美味しいものを食べることは、それは理屈抜きの幸せ。私たちが住むまちには人々から愛される店、愛される献立があります。そこに込められた料理人のまっすぐな想いをご紹介します。



1_ 街中にありながら心穏やかな時を過ごせる空間 2_ 煎茶、ほうじ茶、緑茶、紅茶など様々なお茶を堪能できます 3_ お茶は本格的な茶器を使って楽しめます 4_ オープン以来、土佐茶によく合うスイーツとして人気の「チョコベリーワッフル」(600円)



ひだまり小路 土佐茶カフェ
 高知県高知市帯屋町2-1-31 電話/088-855-7753
 営業時間/11:00~17:00(L.O.16:30) 定休日/水曜(祝日の場合は翌日振替) 駐車場/無 ※近隣にコインPあり
 HP キッズスペース バリアフリー

土佐茶の魅力に出会える癒しの古民家カフェ
 実は高知県は隠れた銘茶の産地。清流・仁淀川や四万十川流域などで育てられた良質な茶葉は風味が良く、静岡県をはじめとするお茶の名産地へブレンド用の茶葉として出荷されているほどです。高知市の中心商店街・帯屋町筋にお店を構える「土佐茶カフェ」では、県内有数の茶所・池川地区で栽培された「特上かぶせ茶」や標高600mの高地で栽培された「津野山茶」、沢渡茶の二番茶からつくられる和紅茶「香ル茶」や日本ではめずらしい完全発酵茶である「基石茶」

など、10種類以上のお茶を取り揃え。古民家をリノベーションした木の温もりを感じる店内では、そんな土佐茶をつかった和洋様々なスイーツや、地元の美味しい素材を取り入れたランチなども味わえます。人気メニューのパフェ「和」は土佐茶をつかったゼリーや季節によって変わるアイスの上に、土佐茶パウダーをふんだんにふりかけたお店自慢の逸品。香り高く、味わい深く、金色透明の美しい色の特徴の土佐茶。その香りや美味しさをぜひご堪能あれ。

おすすめレシピ

美味しい土佐茶の淹れ方～温かいお茶・冷たいお茶～



ほうじ茶や番茶は高温の湯で香りを立たせ、煎茶はやや高温の湯でうま味を引き出し、玉露は低温の湯でじっくりと。

- 作り方(温かいお茶)**
- 湯飲みにお湯をそそぐ
 - 湯飲みにそそいだ湯を湯冷ましに移す
 - 急須に茶葉を入れる
 - 湯冷ましから急須に湯を移す
 - 1分ほど待ったら完成
- 作り方(冷たいお茶)**
- 茶葉を急須に入れる
 - 水を急須に入れる
 - 水を急須にそそいで2~3分待ったら完成

/Kochi

ひだまり小路
土佐茶カフェ

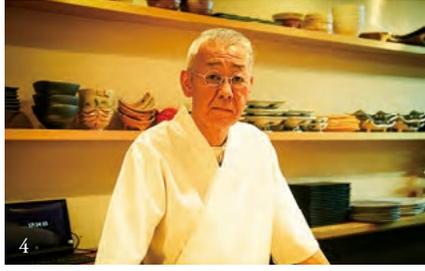
[ひだまりこみち とさちやカフェ]

土佐の銘茶とスイーツで
ほっと和みのひとときを...

香ル茶
400円



和 650円



1_美しい白木のカウンターをはじめ手入れの行き届いた店内 2_選ばれた店にしか置けないレアな【久保田】や地酒などが揃います 3_匠の手さばきを眺められるのはカウンターの特権 4_大将の湯浅秀徳さん。「おいしいものを真面目に提供していきたいですね」



ほら鮨
 徳島県徳島市栄町1-41 栗栖ビル1F
 電話/088-653-2229 営業時間/18:00~24:00 (L.O.23:30) 定休日/日曜、祝日 駐車場/無
 HP キッズスペース バリアフリー

アットホームな老舗ならカウンターだって怖くない

1967年創業、徳島の繁華街で55年近く愛され続ける老舗寿司店。そう聞くとハードルが高くて感じてしまいがちですが、そんな堅苦しさは一切ありません。「食べたいものや好きなもの、なんでも聞いてみてほしい」と話す大将・湯浅秀徳さんの気さくな笑顔に緊張感もどこへやら。「うちなら居酒屋に行くより手頃に楽しめるから」という言葉通り、寿司盛り合わせは1,100円からという良心的な価格設定で「カウンター寿司デビュー」にぴったりのお店です。華麗な手さばきから生まれる寿司は、徳島の豊かさを感じられる地物をはじめ厳選したネタを使用。新鮮な魚介の旨さを引き出すよう、シャリ酢はもちろん、寿司につける醤油やポン酢、ガリまですべて自家製。唯一無二の味を求めて県内はもとろん、県外からここを目標に足繁く通う常連さんも多数。寿司はもちろん、刺身や焼き物などもスタンバイ。一品ずつ頼むもよし、全6品の寿司コース(6,600円)でお腹いっぱいになるもよし。料理とともにレアな焼酎・日本酒も味わってみてください。

Tokushima

ほら鮨

[ほらずし]

老舗寿司店で楽しむ
 極上の技と感動の味。

秋田町
 1,100円



おすすめレシピ 寿司職人さんに聞いた「煮切り」の黄金比



※写真はイメージです

生のお魚はそのまま食べるのもいいけれどアレンジして食べたい! そんなときにぴったりな漬け井用の煮切り(魚を漬けるタレ)の作り方を教わりました。黄金比を知っていれば簡単に作れます!

作り方
 ①まずはお鍋に濃口醤油3、酒1、みりん1、水2の割合で入れて火にかけ、一度沸騰させてから冷めます。これで煮切りの完成!
 ②あとは煮切りに好きな刺身を入れて5分ほど漬けておくとごはんに乗せれば漬け井の完成。マグロなどの赤身が一番おすすめ。冷蔵庫で1ヶ月くらいもつので、刺身が残ったときに取り出して使ってみましょう。

グリルの良いところ



余分な油も落としながら
食材の栄養をぎゅっと濃縮。
また、面倒だと思われがちな
掃除も実はらくちん!



グリルお手入れQ&A

Q 軽い汚れのお手入れ方法は?

A 薄めた台所用中性洗剤を含ませた布かスポンジで、グリル庫内の側面や底面を湿らせ、汚れを浮かすためにしばらく放置した後に拭き取ります。割り箸の先に布をくりつけた「お手入れ棒」を使えば奥まで楽に掃除ができます。

Q グリルに汚れが付かないようにしたい!

A 「片栗粉」を用いて汚れ予防ができます。

- 調理前に、グリルの受け皿に300mlの水を入れ、そこに片栗粉大さじ5杯を加えて混ぜる。→通常通り焼く。
- 焼き終わりから2時間放置。(※放置しておくことで、下準備した片栗粉水が固まり、汚れと一緒に剥がすことができます)
- スポンジや台所用中性洗剤で洗って終了



最新のグリルは お近くのショールームで 体験できます!

「ガス生活館PIPOT」では最新ガス機器を多数展示。また、ガスコンロとIHコンロの比較実演もできます。実際にさわって、ガスの魅力を体験してみませんか?



四国ガスショールームPIPOTにて快適ガスライフ体験実施中です!



詳しくはこちらから

そのお悩み、四国ガスにお任せください!



魚焼きグリルには
使って嬉しいポイントがたくさんあります!
魚を焼くのはもちろん、
他の活用方法もご紹介します

教えてくれたひと

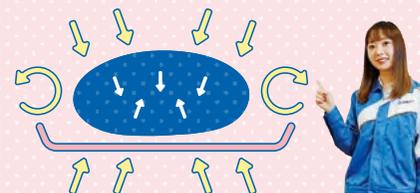
四国ガス 山崎さん

ショールーム担当者としてお客さまにガスの良さを伝えるべく、キャンペーンやプロモーションなどを実施

グリル2つの特徴

#1
feature

W加熱



「対流熱」が食材を一気にあたため
「直火加熱」で焦げ色もきれい

一番の特長は、「直火」と「対流熱」のW加熱を同時にできること。「直火」で食材の表面をこんがり香ばしく焼き上げながら、300~400℃にもなるグリル庫内の「対流熱」が包み込むように加熱するので、旨みをぎゅっと閉じ込めながらすばやく火を通し、お肉料理も柔らかく仕上げることができます。

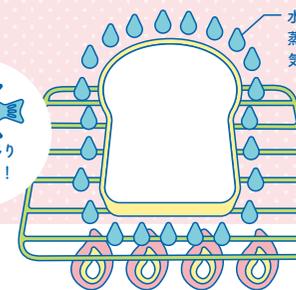
#2
feature

におい移り
なし!

魚を焼いたグリルで他の食材を調理すると、魚のニオイが移ってしまうと思われがちですが、その心配はご無用。加熱中は食材の表面から水分が外へ出ようとするので、ニオイがつくことはありません。ただし、火を消したら完全に冷める前に食材を取り出すことがポイントです。また、気になるようなら5~10分空焼きをするのもおすすめです。



におい移り
しません!



もっと豊かに!
With
Gas
Life

第 33 回

「もっと豊かに!ウイズガスライフ」は、
お客さまのお悩みに寄り添うコーナーを目指し、
2022年春にリニューアルいたしました!

もっと活用できるようにしたい!

ガスコンロに備え付けの魚焼きグリル。

今回のお悩みはこちら



30代女性

四国ガスショールーム・ピポットの教室

ガ・ス・生・活・館
PIPOTT

ピポット松山・今治では料理教室を開催しております！本格メニューをお手頃価格で学べるので、ぜひ一度参加してみませんか？今回はそんな人気教室の中から2つの教室をご紹介します！

ピポット松山

中華料理教室

講師は、2022年3月9日OPENの『中華旬彩西尾』オーナーの西尾正先生です。四川料理の名店で45年勤務した巨匠が作るお店の絶品中華をご家庭で♪ユーモアたっぷりの先生がわかりやすく教えてくれるので、中華がはじめての方でも楽しく受講できます！おうちで本格中華を作ってみませんか♡



教えてくれるのはこの先生！

中華旬彩 西尾 オーナー
西尾 正先生



ピポット今治

洋風料理教室

おうちでオシャレな洋風メニューを取り入れてみませんか？旬の食材や地元の食材を使った季節感のあるレシピが学べます。先生のデモンストレーションがしっかりあり、切り方から味付け、ちょっとしたコツまで丁寧に教えてくれます。料理初心者の方にもオススメです！夏休みには親子で楽しめる料理教室も開催します♪



教えてくれるのはこの先生！

GRACE FACTORY オーナーシェフ
近藤 優美子先生



お申し込み・詳細については裏表紙をご確認ください。なお新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。

Total Lesson
はじめての方限定
500円
(材料費・税込)

くまのプーさん／はちみつ生ロールケーキ

ABC Cooking Studio supported by 四国ガスグループ

5・6月限定！
ガス1dayレッスン
●ガス火でおいしく！
初夏のエスニックランチ

イエローカレーをメインに、初夏のエスニックメニューを作ります。グリルを使った焼き豚串はジューシーな仕上がりに！シーフードイエローカレー、エスニック焼き豚串、切り干し大根のムナム、マンゴココナッツミルクプリンが4品です。

3,000円
(材料費・税込)

エミフルMASAKI スタジオ
愛媛県伊予郡松前町筒井850
エミフルMASAKI 1F
営業時間：10:00～21:00
ご予約はお電話で受付中！
089-961-6561

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。
※18歳未満および高校生以下の方は、親権者同伴でご参加ください。

今回紹介する食材はこちら

春の訪れを告げる スナップ エンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。肉厚で甘みがあり、パリッとした食感が人気。価格は時期・生産者によって様々。

美味しさ & 栄養満点！

近年人気急上昇の野菜



JAえひめ中央管内で収穫された旬の野菜や果物をはじめ、魚介類、精肉も販売する「太陽市」。平日・休日問わず多くの人が訪れる人気の産直市。施設内で作られた弁当・惣菜類もおすすめ

美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採って

第1回

山・川・海

自然に恵まれた四国は食の宝庫
さあ、旬を探しにでかけよう



教えてくれたひと

太陽市
荒谷 裕子さん

栄養士・野菜ソムリエの資格を生かし、料理教室を開催したり、TV番組にも出演中

四国は比較的温暖な気候のため、野菜や果物の旬が少し早くやって来ます。スナップエンドウも、愛媛県の産直市「太陽市」では早いもののだと3月上旬から、7月頃まで店頭に並びます。みずみずしくパリッとした食感が特徴のスナップエンドウは、豆類の中でもさやも豆も一緒に味わうことができる数少ない品種。またビタミンCが豊富で、カロテン、ビタミンB1、食物繊維なども含みます。一番簡単な食べ方は「茹でる」のみ。固めが好みの人は1分ほど、長くても2分も茹でれば十分。サラダに混ぜたり炒めたり幅広く利用できます。

おいしい豆知識

美味しいスナップエンドウの見分け方

- ・さやがふっくらとしているもの
- ・緑が濃く、ハリがあるもの
- ・ガクが萎れず緑色で生き生きとしたもの



保存方法 購入後はナイロン袋に入れて冷蔵庫で保管するか、新鮮なうちに茹でて冷凍保存を。どちらにしても、鮮度が落ちると味も落ちるので早めに食べるのがおすすめ



太陽市 おひさまいち
愛媛県松山市湊町8-120-1
電話/089-913-7707 営業時間/8:30～19:00
定休日/12月31日(午後)～1月4日 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

ガスもでんきも、四国ガスグループ。

ガポタでんき 申し込み&サポート 相談会

嬉しい
来場者
プレゼント

「ガポタでんき」について
お客さまの疑問にお答えしながら、
スタッフが申し込みのお手伝いを
させていただきます！

まずはお電話ください
ピポット高松

☎087-821-0248

丸亀ショールーム

☎0877-35-8012

ご来場には
事前予約が
必要です

随時
受付中

ガポタ本会員の方

①検針票など電気の契約番号と供給地点番号がわかるもの

ガポタ本会員登録がまだの方 上記の①に加えて

- メールアドレス ●検針票などガスのお客様番号がわかるもの
- お支払いに使われている口座番号、クレジットカードの下4桁

お申し込み
に必要なもの

※お申し込みには条件が
ございます。



ガス生活館 **ピポット高松**

087-821-0248

丸亀ショールーム

0877-35-8012

四国ガス ピポット 検索

この他にも楽しい教室多数ございます。



ピポット体験レポート
おしえてくださいガスのこと。



ぜひご覧ください！

今回紹介する食材はこちら

春の訪れを告げる
スナップ
エンドウ

グリーンピースをさやごと
食べられるように品種
改良したもの。肉厚で甘
みがあり、パリッとした食
感が人気。価格は時期・
生産者によって様々。

美味しさ & 栄養満点！

近年人気急上昇の野菜



美味しいを探しに行こう！
四国の
旬を
探して

第1回

山・川・海。
自然に恵まれた四国は食の宝庫
さあ、旬を探しにでかけよう



教えてくれたひと

太陽市
荒谷 裕子さん
栄養士・野菜ソムリエの資格
を生かし、料理教室を開催し
たり、TV番組にも出演中



JAえひめ中央管内で収穫された旬の野菜や果物をはじめ、魚介類、精肉も販売する「太陽市」。平日・休日問わず多くの人が訪れる人気の産直市。施設内で作られた弁当・惣菜類もおすすめ

四国は比較的温暖な気候のため、野菜や果物の旬が少し早くやって来ます。スナップエンドウも、愛媛県の産直市「太陽市」では早いもののだと3月上旬から、7月頃まで店頭に並びます。みずみずしくパリッとした食感が特徴のスナップエンドウは、豆類の中でもさやも豆も一緒に味わうことができる数少ない品種。またビタミンCが豊富で、カロテン、ビタミンB1、食物繊維なども含みます。一番簡単な食べ方は「茹でる」のみ。固めが好みの人は1分ほど、長くても2分も茹でれば十分。サラダに混ぜたり炒めたり幅広く利用できます。



太陽市 おひきまいち

愛媛県松山市湊町8-120-1
電話/089-913-7707 営業時間/8:30~19:00
定休日/12月31日(午後)~1月4日 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいスナップエンドウの見分け方

- ・さやがふっくらとしているもの
- ・緑が濃く、ハリがあるもの
- ・ガクが萎れず緑色で生き生きとしたもの



保存方法 購入後はナイロン袋に入れて冷蔵庫で保管するか、新鮮なうちに固めに茹でて冷凍保存を。どちらにしても、鮮度が落ちると味も落ちるので早めに食べるのがおすすめ

四国ガスショールーム・ピポットの教室

ガ・ス・生・活・館
PIPOTT

ピポット高知では生活や学びに役立ち、大人から子どもまで参加できる教室が評判で人気を博しています。また、彩り豊かな食材で楽しむ料理教室も大好評です！

幸福のブッダナッツ♡ フラワーアレンジメント

- 2022年8月22日(月)
- 時間:10:30~12:30
- 参加費:2,000円
- 定員:6名
- 講師:ff.mellow 奥田二美先生

果皮の形がブッダ(仏陀)の顔の形に似ていることから幸せを呼ぶ実とも言われています。そこにドライフラワーをギュギュッと可愛く詰め込んで、オシャレにアレンジ。ミニフラワードームも作製します♪



韓国の健康料理

- 2022年8月20日(土)
- 時間:10:30~13:30
- 参加費:1,800円
- 定員:6名
- 講師:韓国料理教室講師 中山 賢淑先生
- メニュー内容:ピビンパ・ホットク・豆もやしスープ

専用石鍋を使って韓国の人気料理ピビンパを作っちゃおう♪美味しいだけではなく栄養たっぷりなのも嬉しいですね。屋台でおなじみのホットクも一緒にいかが？



お申し込み・詳細については裏表紙をご確認ください。なお新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。

教室への参加お申し込みは、お電話がWEBにて！

ガス生活館 ピポット高知

088-855-7755

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット 検索

この他にも楽しい教室多数ございます。詳しくは裏表紙をご覧ください。

おしえてください
ガスのこと。

ピポット体験レポート
おしえてくださいガスのこと。

ぜひご覧ください！

今回紹介する食材はこちら

春の訪れを告げる スナップ エンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。肉厚で甘みがあり、パリっとした食感が人気。価格は時期・生産者によって様々。

美味しさ & 栄養満点！

近年人気急上昇の野菜



四国の旬を採して

第1回

山・川・海。
自然に恵まれた四国は食の宝庫
さあ、旬を探しにでかけよう



教えてくれたひと

太陽市
荒谷 裕子さん
栄養士・野菜ソムリエの資格を生かし、料理教室を開催したり、TV番組にも出演中



JAえひめ中央管内で収穫された旬の野菜や果物をはじめ、魚介類、精肉も販売する「太陽市」。平日・休日問わず多くの人が訪れる人気の産直市。施設内で作られた弁当・惣菜類もおすすめ

四国は比較的温暖な気候のため、野菜や果物の旬が少し早くやって来ます。スナップエンドウも、愛媛県の産直市「太陽市」では早いもののだと3月上旬から、7月頃まで店頭に並びます。みずみずしくパリっとした食感が特徴のスナップエンドウは、豆類の中でもさやも豆も一緒に味わうことができる数少ない品種。またビタミンCが豊富で、カロテン、ビタミンB1、食物繊維なども含みます。一番簡単な食べ方は「茹でる」のみ。固めが好みの人は1分ほど、長くても2分も茹でれば十分。サラダに混ぜたり炒めたり幅広く利用できます。



太陽市 おひさまいち
愛媛県松山市湊町8-120-1
電話/089-913-7707 営業時間/8:30~19:00
定休日/12月31日(午後)~1月4日 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいスナップエンドウの見分け方

- ・さやがふっくらとしているもの
- ・緑が濃く、ハリがあるもの
- ・ガクが萎れず緑色で生き生きとしたもの



保存方法 購入後はナイロン袋に入れて冷蔵庫で保管するか、新鮮なうちに固めに茹でて冷凍保存を。どちらにしても、鮮度が落ちると味も落ちるので早めに食べるのがおすすめ

四国ガスショールーム・ピポットの教室

ガ・ス・生・活・館
PIPOTT

ピポット徳島では料理教室を開催しております！本格メニューをお手頃価格で学べるので、ぜひ一度参加してみませんか？今回はそんな人気教室の中から2つの教室をご紹介します！

自宅でできる本格イタリアン

美味しくなるコツやお料理の魅せ方を1品1品デモンストレーションしながら教えてくれるから、「目で見て覚えられて実際に作る時に作業がスムーズにできるからすごく勉強になる！」と評判の講座です。講師の池内シェフは取締役総料理長の肩書を持ちながら、気さくな方でお茶目な一面もある素敵な方ですよ。



教えてくれるのはこの先生！

ザ・パシフィックハーバー株式会社とさわ 取締役総料理長
池内 渉先生



～大塚製薬(株)協賛～ 野菜と大豆のデイリーキッチン

健康には欠かせない野菜と、今注目の大豆食品を気軽に取り入れられる内容です。生徒さんからも家で「作ったよ」「楽しかった」といつも嬉しいお言葉を頂き好評です。講師で管理栄養士の佐藤先生は笑顔が可愛くて親しみやすく、食事のことや健康のお悩み相談にも気軽に乘ってくれます。皆で一緒に無理なく健康を目指しましょう！



教えてくれるのはこの先生！

とくしま食育推進研究会 管理栄養士
佐藤 香代子先生



お申し込み・詳細については裏表紙をご確認ください。なお新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。

教室への参加お申し込みは、お電話がWEBにて！

ガス生活館 ピポット徳島

088-679-9115

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット 検索

この他にも楽しい教室多数ございます。詳しくは裏表紙をご覧ください。

おしえてください ガスのこと。

ピポット体験レポート

おしえてくださいガスのこと。

ぜひご覧ください！

今回紹介する食材はこちら

春の訪れを告げる スナップ エンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。肉厚で甘みがあり、パリッとした食感が人気。価格は時期・生産者によって様々。

美味しさ & 栄養満点！

近年人気急上昇の野菜



JAえひめ中央管内で収穫された旬の野菜や果物をはじめ、魚介類、精肉も販売する「太陽市」。平日・休日問わず多くの人が訪れる人気の産直市。施設内で作られた弁当・惣菜類もおすすめ

四国は比較的温暖な気候のため、野菜や果物の旬が少し早くやって来ます。スナップエンドウも、愛媛県の産直市「太陽市」では早いもののだと3月上旬から、7月頃まで店頭に並びます。みずみずしくパリッとした食感が特徴のスナップエンドウは、豆類の中でもさやも豆も一緒に味わうことができる数少ない品種。またビタミンCが豊富で、カロテン、ビタミンB1、食物繊維なども含まれます。一番簡単な食べ方は「茹でる」のみ。固めが好みの人は1分ほど、長くても2分も茹でれば十分。サラダに混ぜたり炒めたり幅広く利用できます。

四国の旬を採して

第1回

山・川・海。自然に恵まれた四国は食の宝庫。さあ、旬を探しにでかけよう



教えてくれたひと

太陽市
荒谷 裕子さん
栄養士・野菜ソムリエの資格を生かし、料理教室を開催したり、TV番組にも出演中

おいしい豆知識

美味しいスナップエンドウの見分け方

- ・さやがふっくらとしているもの
- ・緑が濃く、ハリがあるもの
- ・ガクが萎れず緑色で生き生きとしたもの



保存方法 購入後はナイロン袋に入れて冷蔵庫で保管するか、新鮮なうちに固めに茹でて冷凍保存を。どちらにしても、鮮度が落ちると味も落ちるので早めに食べるのがおすすめ

太陽市 おひさまいち
愛媛県松山市湊町8-120-1
電話/089-913-7707 営業時間/8:30～19:00
定休日/12月31日(午後)～1月4日 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

グリル de カンタン! スナップエンドウの アーリオオーリオ

グリルにも
使うと
ガスの良さを
もっと活用しよう。

ひと味違うね! 😊

グリルで調理することで
スナップエンドウの
香りと甘みが
引き立ちます!

■ 材料3~4人分

- スナップエンドウ 約20本
- スライスベーコン 4枚
- にんにく 2かけ(みじん切り)
- 鷹の爪 1本(輪切り)
- オリーブオイル 大さじ2
- ブラックペッパー 少々
- 塩 ひとつまみ

■ 作り方 材料を混ぜてグリルで焼くだけの簡単レシピ!

- スナップエンドウは筋をとり、ベーコンは1cm幅に切る。
- ボールに①、スナップエンドウ、ベーコンを入れて和える。
- 両面焼きグリルの焼き網の上にアルミホイルを敷き、②を入れて上下強火で6分焼く。(片面焼きの場合は強火で8分焼く。途中で一度軽く混ぜてください)

スナップエンドウの紹介はP11へ



あなたの質問にお答えします!

With gas Salon

ウィズガスサロン

いつも「ウィズガスライフ」をご覧いただきありがとうございます。
今回のウィズガスサロンでは、皆さまから寄せられたご意見の中で
お問い合わせも多い「ガポタ」についてご紹介させていただきます。



ガポタって何?

A 四国ガスグループの
ポイントサービスです!!

ため方いろいろ...

- 新規会員登録ポイント
- ガス料金連動ポイント
- メルマガポイント

etc...

ためたポイントはどようするの?

A いろいろな方法で使えます!

お好みの
4つから交換!

- エフカマネー
- WAONポイント
- MEGURINポイント
- よんでんポイント

月替わり商品に交換!
内容は月替わり!
詳細はWEBでチェック!

ガス機器割引クーポンに交換!
機器・修理・工事・部品等に
適用できます。

会員登録無料!年会費一切不要!

今すぐ登録したい方、詳しく知りたい方はこちらから

ガポタ 検索

http://gapota.jp

四国ガスグループの ウォーターサーバー

サーバーレンタル代 880円(税込)
+
購入ボトル代 だけ

12Lボトル 1本 1,728円(税込) ■送料込み
7Lボトル 1本 1,242円(税込) ※12Lボトルは2本単位、
7Lボトルは4本単位でのご注文となります。

月々の
購入ノルマ
なし!

入会特典①
12Lボトル 1,728円(税込) × 2本 プレゼント!
(または7Lボトル4本)

入会特典②
サーバーレンタル代 880円(税込) × 3ヵ月 無料!

必要なときに、必要な分だけ!

電話またはWEBサイトからご注文ください!

※1年以上の解約はサーバーメンテナンス料として
5,500円(税込)をいただきます。

四国ガス産業株式会社

〒794-0027 愛媛県今治市南大門町2丁目2番地4
四国ガス本店ビル3階
[URL] https://www.shikokugas-sangyo.co.jp/

【宅配水専用ダイヤル】
0120-32-4813 受付時間 平日9時~17時



ウィズガスライフ Vol.58 プレゼントのご案内

HPまたは、はがきでご応募ください。抽選でステキな商品が当たります! ※はがきは応募締め切り日消印有効

- ① 太陽市「JAえひめ中央伊予柑スパウチゼリー」を1箱(6本セット)を5名様に。
 - ② 株式会社核酸「玄米核酸甘酒」5本セット(1包25g)を5名様に。
- ※内容は変更になる場合があります。



Wチャンス!
抽選に外れた方の中から5名様に、粗品をプレゼントします。
※写真はイメージです。商品が異なる場合があります。

四国ガスサービスサイトにアクセス! 抽選でご紹介の商品をプレゼント!

1. HPへアクセス
四国ガスサービスサイト 検索 ※ご応募はお一人さま1回限り
2. [季刊誌・ウィズガスライフ]をクリック
3. [最新号のプレゼント応募はこちら]をクリック
4. キーワード入力 キーワード LIFE
5. アンケートにお答えください
こちらのQRコードからプレゼント応募ページに直接アクセスできます。

はがきでご応募される方は!

郵便はがきに下記の質問にお答えいただき、右上の「プレゼント応募券」を貼付の上、四国ガスまでお送りください。

- ①ご希望のプレゼント番号(①・②)
- ②今回気に入ったページ ③今回分りにくかったページ
- ④今後どのような情報がほしいですか? ⑤その他ご要望など
- ⑥お名前、ご住所、電話番号

応募先 〒790-0814
松山市味酒町1丁目10-6 四国ガス第1ビル6階
ウィズガスライフプレゼント応募係

※当選者の発表は、厳正な抽選の上、商品の発送をもって代えさせていただきます。※ご応募は日本国内にお住まいの方のみに限らせていただきます。※お客さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を商品発送の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。※返信はできませんのでご了承ください。

↑はがきの方は右上の応募券を切り取り貼付!

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00～18:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館



※新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。



ガス生活館 ピポット松山

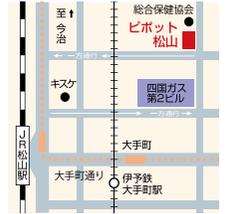
〒790-0814 松山市味酒町1丁目10-6 四国ガス第1ビル1階

カルチャー教室のお申し込み **089-945-1228**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

各教室の応募締切日 ▶▶ **6月9日(木)**



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
旬の野菜やフルーツをおいしく料理♪ ベジフルキッチン やのくにこ 野菜ソムリエ上級プロ	①7/8(金) ②8/26(金) ③9/9(金)	5,400円/3回 6名
	10:20～13:00	
	10:20～13:00	
人気店の味をおうちで再現☆ イタリア料理 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	①7/25(月) ②8/29(月) ③9/26(月)	5,400円/3回 6名
	10:20～13:00	
	10:20～13:00	
家族がよろこぶ満足おかずを定番に！ 中華料理教室 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	①7/4(月) ②8/8(月) ③9/5(月)	5,400円/3回 6名
	10:20～13:30	
	10:20～13:30	
もっと韓国ごはんが好きになる♪ 韓国料理 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	①7/19(火) ②8/23(火) ③9/20(火)	5,400円/3回 6名
	10:20～13:30	
	10:20～13:30	
毎回2種類のパン作りが楽しめます☆ パン教室(日曜) 余吾 加代子 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/17(日) ②8/21(日) ③9/18(日)	4,500円/3回 6名
	10:20～13:30	
	10:20～13:30	
毎回2種類のパン作りが楽しめます☆ パン教室(月曜) 余吾 加代子 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/11(月) ②8/22(月) ③9/12(月)	4,500円/3回 6名
	10:20～13:30	
	10:20～13:30	
プロのバティエから学ぶ♪ スイーツ 土居 健利 バティエ	①7/14(木) ②8/4(木) ③9/8(木)	4,800円/3回 6名
	10:20～13:30	
	10:20～13:30	

3カ月コース

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
コーヒーセミナー ～コーヒー豆の保存方法と基礎編～ 【ケーキ】ティラミス 児嶋 厚樹 カフェクレマ オーナー	9/16(金) 10:20～12:30	1,200円 6名
フラワーレッスン ～サマーブッダナツ編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	7/1(金) 10:20～12:30	1,800円 6名
子どもフラワーレッスン ～フォトフレームアレンジ編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	8/2(火) 10:20～12:00	1,500円 小学生6名
夏休み☆ 子どもエコ・クッキング教室 【メニュー】かんたんハヤシライス・マカロニサラダ・他 ピポットスタッフ エコクッキングナビゲーター	7/29(金) 10:20～13:00	500円 小学生6名

1回限定教室

- ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。尚、抽選結果は**ご当選の方のみ**郵送にてご連絡させていただきます。
- メニューは変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 受講日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。
- 複数の教室を申し込みされる場合は、お1人様3教室までお願いいたします。



ガス生活館 ピポット今治

〒794-8611 今治市南大門町2丁目2-4 四国ガス本店ビル1階

カルチャー教室のお申し込み **0898-32-4900**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

各教室の応募締切日 ▶▶ **6月19日(日)**



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
マスター直伝！本格ドリップ！ コーヒー教室 白石 丈二 喫茶アポニー 店主	①7/5(火) ②8/2(火) ③9/6(火)	1,500円/3回 6名
	10:30～12:00	
	10:30～12:00	
お菓子とパン1種ずつ♪ ガスオープンでつくる教室 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/8(金) ②8/5(金) ③9/9(金)	3,900円/3回 6名
	10:30～13:30	
	10:30～13:30	
2種類のパンを作る☆ 土曜日のパン教室 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/16(土) ②8/20(土) ③9/17(土)	3,900円/3回 6名
	10:30～14:00	
	10:30～14:00	
2種類のパンを作る☆ 木曜日のパン教室 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/21(木) ②8/18(木) ③9/15(木)	3,900円/3回 6名
	10:30～14:00	
	10:30～14:00	
おうちごはんをオシャレに♡ 洋風料理教室 近藤 優美子 GRACE FACTORY オーナーシェフ	①7/12(火) ②9/13(火)	3,600円/2回 6名
	10:30～14:00	
	10:30～14:00	

3カ月コース

2カ月コース

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
夏休みに☆ 親子で楽しむ ワンディッシュランチ 近藤 優美子 GRACE FACTORY オーナーシェフ	7/25(月) 10:30～14:00	2,500円/組 3組 (保護者1名・小学生の子供1名)
夏休み！ 親子deエコ・クッキング ピポットスタッフ エコクッキングナビゲーター	7/29(金) 10:30～13:30	500円/組 2組 (保護者1名・小学生の子供1名)
旬の食材を活かした☆ 夏のイタリアン教室 竹田 貴好 今治明德短期大学 ライフデザイン学科 調理ビジネスコース 講師	8/23(火) 10:30～14:00	1,800円 6名

特別教室

- ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。尚、抽選結果は6/26(日)頃までに郵送にてお知らせさせていただきます。
- 受講日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。

ウイズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用の皆さまに限定配布しております。

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00~18:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館



※新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。



ガス生活館 ピポット高松

〒760-0067 高松市松福町1丁目13-30 (四国ガス高松支店ビル1F)

カルチャー教室のお申し込み **087-821-0248**

お申し込みはコチラでも

<https://www.with-shikokugas.jp/pipot/class/takamatsu/>

※15分程度のエネルギー・ガス設備に関する講話があります。
※応募者が定員数より多い場合は抽選とさせていただきます。メ切後10日以内に当選の方のみにご返信ご連絡させていただきます。

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索



3か月コース

教室名	受講日	受講時間	受講料・定員	講師	締め切り
小さなおもてなし料理	和のハーブと葉っぱ使いで涼しさ演出献立	7/8(金)	10:30~13:15	6,000円 8名	料理研究家 淡矢 智子
	時短料理と作り置きでおもてなし	8/5(金)			
	初秋を感じるお月見献立	9/9(金)			
香川の食材を生かしたアレンジ料理クッキング	あっさりコク旨カレー・コールスローサラダ・桃のコンポート	7/12(火)	10:30~13:15	6,000円 8名	わかばクッキング教室主宰 十河 絹子
	冷しゃぶサラダ麺・梅酢のしぼ揚げ・梨シャーベット	8/9(火)			
	しめじご飯・鶏の照り焼き・秋なすの辛子漬	9/13(火)			
素敵にアイデアcooking夏のスタミナ&野菜サラダ	ガッツリ豚丼・きゅうりの浅漬け	7/19(火)	10:30~13:15	6,000円 8名	ジュヌヴィエーブ料理教室代表 山中 仁
	スパイスキーマカレー・にんじんドレッシングサラダ	8/23(火)			
	よだれ鶏・トマトサラダ	9/20(火)			
炎の本格中華	五目野菜炒め焼きそば・季節野菜炒め	7/21(木)	10:30~13:15	6,000円 8名	中国酒家オーナーシェフ 関 克己
	若鶏の唐揚げ・麻婆なす	8/18(木)			
	牛肉とセロリの炒め・ワンタン	9/15(木)			
おうちで簡単イタリアン	ボンゴレロツ・鶏もも肉のカチャトーラ	7/28(木)	10:30~13:15	6,000円 8名	La Salute主宰 中野 誠司
	冷製トマトパスタ・鶏もも肉のカレークリームソース	8/25(木)			
	ボルチーニと鶏肉のリゾット・海の幸のインサラータ	9/22(木)			
手作りパン教室	ハムロール・黒糖パン	7/22(金)	10:30~13:15	6,000円 8名	手作りパン教室主宰 滝のり子
	カレーパン・イングリッシュマフィン	8/26(金)			
	レーズンチーズパンズ・ピザ	9/30(金)			

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室 ラク家事クッキング	最新コンロでかんたん！おいしいレシピ	9/2(金) 10:30~13:15	1,000円・6名 8/20(土)
	ティータイムを楽しむお菓子作り	9/29(木) 10:30~13:15	2,000円・8名 8/20(土)
親子1日教室	キャンプ気分でおうちランチ	ダッチオープンでスベアリア・夏野菜のグリルトマトソース	山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰
	年少さんから楽しめる！親子手作りパン教室	水族館の仲間たち	福本 かよ kayo/パン主宰
	親子で簡単！楽しくスイーツづくり	ももタルト	IKUNO ルタンド・イクノ主宰
	キャンプ気分でおうちランチ	カレーパエリア・スイカのガスパチョ	山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰
	キャンプ気分でおうちランチ	厚切りハムのホットサンド・クリームブリュレ	山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰
	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
	9/2(金) 10:30~13:15	1,000円・6名	8/20(土)
	9/29(木) 10:30~13:15	2,000円・8名	8/20(土)
	7/23(土) 10:30~13:15	2,000円・6組	6/20(月)
	7/30(土) 10:30~13:15	2,000円・6組	6/20(月)
	8/8(月) 10:30~13:15	2,000円・6組	7/19(火)
	8/27(土) 10:30~13:15	2,000円・6組	7/19(火)
	9/24(土) 10:30~13:15	2,000円・6組	8/20(土)

●受講に際しての注意事項はHPに掲載しております。●応募者が定員数より多い場合は抽選とさせていただきます。メ切後10日以内に当選の方のみ郵送にてご連絡させていただきます。●開催日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。●お申し込みは各月一人様2教室までになります。3教室以上は無効になります。●[キャンプ気分でおうちランチ]は親子1組2名でお子様対象は小学生です。●[親子手作りパン教室]は親子1組2~3名でお子様対象は年少さん~小学生です。●[親子で簡単！楽しくスイーツづくり]は親子1組2~3名でお子様対象は小学生です。

丸亀ショールームの体験クッキング

受付10:00~18:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

丸亀ショールーム

〒763-0062 丸亀市蓬萊町56-1 (パブリックプラザ丸亀内)

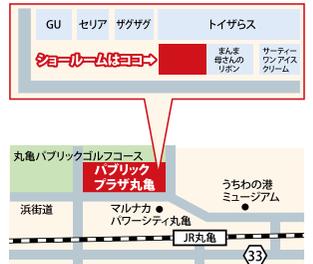
体験クッキングのお申し込み **0877-35-8012**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索

各体験の応募締切日 開催日の1週間前



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回コース ラク家事 ララ♪キッチン ショールームスタッフ	7/15(金)	500円/回 4名	各開催日の1週間前
	8/26(金)		
	9/16(金)		
	10/30(金) 10:30~12:30		

●応募者が定員数より多い場合は抽選とさせていただきます。抽選結果は1週間前にお電話で当落連絡いたします。

ウィズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用の皆さまに限定配布しております。



※新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。



ガス生活館

ピポット高知

〒780-8052 高知市鴨部1丁目20-24

カルチャー教室のお問い合わせ **088-855-7755**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
親子ソーセージ教室(小学生親子2名1組) 佐竹 宣昭 デュロックファーム 代表	7月10日(日)10:30～13:30	1,500円・4組	6月26日(日)
大人スイーツ教室～レモンタルト作り～ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	7月18日(月・祝)10:30～13:00	1,500円・4名	7月4日(月)
親子陶芸教室(小学生親子2名1組) 森田 浩路 もりたうつわ製作所	7月23日(土)10:30～12:00	2,500円・8組	7月9日(土)
親子でハーバリウム作り(小学生親子2名1組) 吉川 直子 株式会社プラスト	7月24日(日)10:30～12:30	3,000円・6組	7月10日(日)
パーソナルカラー教室(女性限定) 岩松 美穂 1級色彩コーディネーター パーソナルカラーアナリスト	7月26日(火)10:30～12:30	1,000円・5名	7月12日(火)
セルフ美容灸でスキンケア(女性限定) 辻 恵子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	7月31日(日)10:30～12:00	700円・6名	7月17日(日)
親子パン教室(小学生親子2名1組) 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	8月6日(土)10:30～13:30	1,500円・4組	7月23日(土)
親子エコ・クッキング(小学生親子2名1組) ピポット高知 スタッフ	8月9日(火)10:30～13:30	1,000円・4組	7月26日(火)
1回限定コース 韓国の健康料理 中山 賢淑 韓国料理教室講師	8月20日(土)10:30～13:30	1,800円・6名	8月6日(土)
幸福のブッダナッツ♡フラワーアレンジメント ～ミニフラワードーム作り付き～ 奥田 二美 ff.mellow	8月22日(月)10:30～12:30	2,000円・6名	8月8日(月)
ワイヤークラフトでフラワー作り apuco(あぶこ) ワイヤークラフト作家	8月30日(火)10:30～12:30	1,000円・6名	8月16日(火)
ハーブ香るイタリア料理 西森 徹 イタリア料理 ラ・ヴィータ	9月5日(月)10:30～13:00	1,800円・6名	8月22日(月)
もっと知ろう！「足」のこと ～ストレッチ&ミニ講座付き～(女性限定) 後藤 雄 You style パーソナルトレーナー	9月9日(金)10:30～12:00	700円・6名	8月26日(金)
手びねり陶芸教室 森田 浩路 もりたうつわ製作所	9月10日(土)10:30～12:00	1,500円・10名	8月27日(土)
気軽に楽しむフランス料理 齋藤 健太 デトワール 総料理長	9月13日(火)10:30～13:30	1,800円・6名	8月30日(火)
たっぷり野菜のピザ教室 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	9月16日(金)10:30～13:00	1,500円・6名	9月2日(金)
パリの家庭料理～ジャスミンティー付き～ 小野川 ユニ バリ ジャスミン オーナー	9月20日(火)10:30～13:30	1,500円・6名	9月6日(火)

- ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ●開催日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。
- 電話申し込みは受け付けておりません。HP・FAX・メールはがきでご応募ください。応募多数の場合は受講回数の少ない方を優先とさせていただきます。
- 参加決定の方にのみ、締め切り後1週間以内に案内状の発送をもってご連絡致します。
- 「ウイズガスライフ」を見て明記の上、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・教室名・開催日をご記入いただき、ご応募ください。
- 親子教室はお子さまの【氏名・ふりがな・生年月日・性別】を併せてご記入ください。

FAX番号 088-855-7756 ピポットURL <https://www.with-shikokugas.jp/pipot/> メールアドレス pipot-kochi@shikoku-gas.co.jp

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00~18:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館



※新型コロナウイルスの影響で中止させていただく場合があります。



ガス生活館

ピポット徳島

〒770-0944 徳島市南昭和町4丁目67-1

カルチャー教室のお申し込み **088-679-9115**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

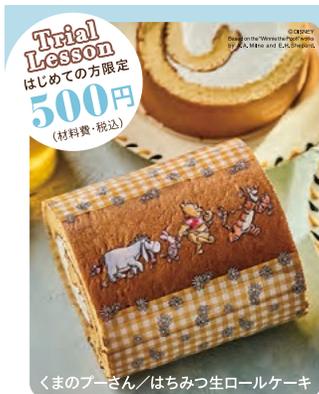
検索



	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
3 カ 月 コ ー ス	パン&スイーツ講座 片岡 良子 ジャパンホームベーキングスクール師範	①7/2(土)②8/6(土) ③9/3(土)10:30~13:30	1,800円/回 (5,400円)8名	6/17(金)
	楽うま!旬彩家庭料理 山田 純子 エコ・クッキングナビゲーター	①7/7(木)②8/4(木) ③9/8(木)10:30~13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	6/17(金)
	~野菜ソムリエプレゼンツ~ 野菜が主役 うちごはん 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	①7/22(金)②8/26(金) ③9/30(金)10:30~13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	6/17(金)
	自宅のできる本格イタリアン 池内 渉 ザ・パシフィックハーバー 株式会社とさわ 取締役総料理長	①7/26(火)②8/23(火) ③9/27(火)10:30~13:15	2,000円/回 (6,000円)8名	6/17(金)
	~大塚製薬株協賛~ 野菜と大豆のデイリーキッチン 佐藤 香代子 とくしま食育推進研究会 管理栄養士	①7/28(木)②8/25(木) ③9/22(木)10:30~13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	6/17(金)
1 回 限 定 コ ー ス	ブルーベリータルト 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	7/5(火) 10:30~13:15	2,000円・8名	6/20(月)
	四川中華 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・厨师	7/14(木) 10:30~13:15	2,000円・8名	6/29(水)
	シェフにならう洋食講座 久富 正陽 徳島グランヴィリオホテル 調理グループ料理長	8/29(月) 10:30~13:15	2,000円・8名	8/8(月)
	日本料理講座 井内 昭次 ホテルサンシャイン徳島 和食料理長	9/13(火) 10:30~13:15	2,000円・8名	8/29(月)
	ガスにお任せ!ラクしておいしい幸せごはん ピポットスタッフ	7/11(月) 10:30~13:15	1,000円・6名	6/26(日)
	ガスにお任せ!ラクしておいしい幸せごはん ピポットスタッフ	8/2(火) 10:30~13:15	1,000円・6名	7/18(月・祝)
	ガスにお任せ!ラクしておいしい幸せごはん ピポットスタッフ	9/16(金) 10:30~13:15	1,000円・6名	9/1(木)

●ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ●受講日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。

ウィズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用のお客さまに限定配布しております。



くまのプーさん/はちみつ生ロールケーキ

ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ



5・6月限定!
ガス1dayレッスン
●ガス火でおいしく!
初夏のエスニックランチ

イエローカレーをメインに、初夏のエスニックメニューを作ります。グリルを使った焼き豚串はジューシーな仕上がりに! シーフードイエローカレー、エスニック焼き豚串、切り干し大根のソムタム風、マンゴーココナツミルクプリンが4品です。

3,000円

(材料費・税込)

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。
※18歳未満および高校生以下の方は、親権者同伴でご参加ください。

イオンモール徳島 スタジオ

徳島県徳島市南末広町4番1号
イオンモール徳島1F

営業時間: 10:00~22:00

ご予約はお電話で受付中!

088-611-0161