

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

- [香川] 苺の誘惑
- [徳島] 駅前ワイン肉バル わたなべ精肉店 徳島駅前店
- [高知] BISTRO 小春食堂
- [愛媛] ASIAN RASA KITCHEN

もっと豊かに!ウィズガスライフ

エネファームで防災に備えよう

四国の旬を探して

[村の駅ひだか] トマト

おいしいひと皿。

おしゃべりが弾む、



 読者
プレゼントも
あります!

2022
初秋号

vol.

059



2



3



1



4

1_各種スイーツをラインナップ 2_季節によって、夏苺と冬苺を使い分け、旬の苺で手作り 3_看板商品の「苺のティラミス」 4_ギフトを彩る種類豊富な焼菓子もさまざま。オンラインショップでも購入可能



苺の誘惑

香川県高松市天神前9-15 歌谷ビル1F
電話/087-802-4515 営業時間/11:00~18:00
定休日/不定休 駐車場/無

HP キッズスペース バリアフリー

新鮮な苺をふんだんに使い 一年中苺のスイーツが楽しめる

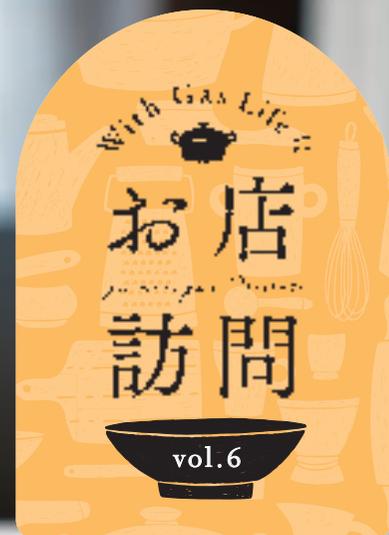
「農家が大切に育てた苺に、ひと工夫、ふた工夫と想いを込めることで、苺の魅力を届けていきたい。『苺の誘惑』は新鮮な苺と手作りにこだわった、香川県内で唯一の苺スイーツ専門店です。季節によって「冬苺」と「夏苺」を使い分けることで、そのとき最も美味しい苺をお届けしています。「夏苺」は「冬苺」と比べて瑞々しく、果肉がしっかりとっているのが特徴で、お店では北海道生まれの品種「夏瑞(なつみずき)」を使用しています。苺は、看板商品の「苺のティラミス」をはじめ、数量限定の人気商品「苺ロール」など、お店で手作りするスイーツにふんだんに使用しており、店頭では生菓子の他にもバラエティ豊かな焼菓子をラインナップ。土産やギフト選びで来店される方も多くいます。また、遠方へお届けできるオンラインショップでは「苺ティラミス・抹茶ティラミス(5個セット)」や「贅沢苺のプリン」、「苺のプロマーージュ」などを取り扱い、全国各地へ苺の魅力を発信しています。

Kugawara

苺の誘惑

[イチゴノユウワク]

ときめく苺スイーツで
至福のひと時を。



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。

苺ロール

(1カット340円、
1本1,400円)



読者サービス

1,000円以上
お買い上げの方に
焼菓子1個
プレゼント

※冊子持参で1冊につき1名様まで、1回限り。2022年10月末まで有効

check!

おすすめレシピ

苺のカップケーキ



材料 8個分
(直径5cmのカップを使用)
バター:60g きび糖:60g
バニラオイル:3ml
卵:1個 小麦粉:60g
ベーキングパウダー:3g
生苺:2つ

作り方

- ①バターときび糖、バニラオイルを合わせ、クリーム状になるまで練る
- ②卵を加えてさらに混ぜる
- ③ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れて、さらに混ぜる
- ④混ぜた生地をカップに入れ、苺1つを8等分し、1つのカップに2つをのせる
- ⑤170℃に熱したオーブンで約25分焼く
※竹串を刺して、生地がくっつかなければOK!



- 1_まるで海外に来たかのような雰囲気の内店
- 2_[本日の黒毛和牛のステーキ] (979円)
- 3_[肉汁あふれる 肉屋のハンバーグ] (979円)
- 4_各国から仕入れたワインのラインナップにも注目を



駅前ワイン肉バル わたなべ精肉店 徳島駅前店
 徳島県徳島市一番町3-26
 電話/088-623-3868 営業時間/17:00~翌1:00
 (L.O.24:30) 定休日/無休 駐車場/無

HP キッズスペース バリアフリー

阿波牛からジビエまで 徳島の美味がそろう肉バル

今やあちこちで見かけるようになった、お肉とお酒が楽しめる「肉バル」。徳島県内での先駆けともいえるこちらは、肉好きが足繁く通うほどこだわりの肉が揃います。阿波牛や地元で獲れた鹿肉を、シンプルなステーキから煮込み、カツレツなど趣向を凝らした料理で提供。どれもがつつり満足いくボリュームなのに、驚くほどお値打ち価格なのも人気の理由。お肉だけでなく、旬の徳島産野菜を使用した気の利いたアテもスタンバイしていて、徳島のおいしいもの

をたっぷり食べたい!という県外ファンが多いのも納得です。肉に合うお酒といえばワイン。カジュアルラインから高級銘柄まで幅広く揃っているの、予算や好みに合わせて選んでみて。クラフトビールはもちろん、ノンアルコールも充実。さらに季節のフルーツを使ったデザートもあるので、二次会から締めでの利用までオールOK。本格的な料理を居酒屋感覚で楽しんでほしいとオーナー。バルらしいライブ感たっぷりの賑やかな雰囲気もぜひ味わってみてください!

駅前ワイン肉バル わたなべ精肉店 徳島駅前店

[ワタナベセイニクテン]

カジュアルにお肉とお酒と
楽しみたいなら!

徳島産
鹿もも肉のステーキ
(100g) 1,089円



読者サービス

お食事を注文したグループに
ジェラート1個
サービス

check!

※冊子持参で1冊につき1グループまで、1回限り。2022年10月末まで有効

おすすめレシピ

おうちで簡単&美味しい!「アヒージョオイル」



材料 にんにく:5片
アンチョビ(フィレ):5枚
ピュアオリーブオイル:300ml
塩コショウ:少々

作り方 ①オリーブオイルとアンチョビを鍋に入れて強火にかけ、ぐつぐつと沸騰させる
②みじん切りにしたにんにくを入れて、さらにひと煮立ちさせる
③塩コショウを入れて味をととのえる

ポイント できた熱々のオイルにバゲットをつけて召し上がれ。このオイルにエビやイカなどお好みの海鮮を入れても◎。ベーコンエッグにかけるのもおすすめ。



1_店内にはカウンターやテーブル席を完備
2_「本日のランチ」のメイン魚料理には、ムニエルやポワレなどが登場 3_ディナーで人気の「オードブル盛り合わせ」(1,380円)は5種類ほどの料理が楽しめる
4_かわいいタイル張りの看板が目印



BISTRO 小春食堂
高知県高知市追手筋1-8-15 大原ビル 電話/088-802-6682
営業時間/11:30~14:40(L.O.14:00)、18:00~22:00(L.O.21:00) 定休日/水曜 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](#)

夏にはよきこい祭り、毎週日曜日には土佐の日曜市で賑わう繁華街・追手筋。その一角にお店を構える「小春食堂」は、高知県産食材を盛り込んだ美味フレンチを気軽に楽しめる人気店です。オーナーシェフは、東京都の銀座にある洋食店や高知県内のホテルなどで、様々な料理を極めてきたこの道のプロフェッショナル！時には和食や中華要素も取り入れながら、素材ごとの美味しさを最大限に引き出しています。お昼にいただける「本日のランチ」は、宿毛市産の豚や四万十産の鶏などを使った肉料理か、その日その時期に美味しい鮮魚を使用した魚料理を選べるメインに、オードブルやスープ、パン・オーライズも付いて大満足！ディナータイムでは、ステーキやパスタ、アラカルトなどの多彩な料理とともに、ワインやビール、日本酒などを堪能できます。ドレッシングやソースも手作りにこだわった本格派ながら、リーズナブルな値段なのも嬉しいところ。普段使いから記念日まで、様々なシーンにおすすめです。

彩り・香り・味わい全てが
美味しい料理に魅了される…

おすすめレシピ レバームース



材料 鶏レバー:300g
牛乳:適量
オリーブオイル:大さじ2
ニンニク:2かけ
塩こしょう:少々
ブランデー:適量
生クリーム:80~90cc
バター:適量

作り方
①鶏レバーの白い筋や血管を取り除く
②牛乳に漬け込み一晩寝かせて臭みをとる
③ザルにあげてよく洗う
④鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、鶏レバーと塩こしょうを加えて炒める
⑤④にブランデーを入れてほんのり焦げ目がつくまで炒める
⑥⑤に生クリームを加え、少しとろみがつくまで煮詰める
⑦⑥をフードプロセッサーに入れてピューレ状になるまで攪拌する
⑧⑦にバターを加えて混ぜたらできあがり



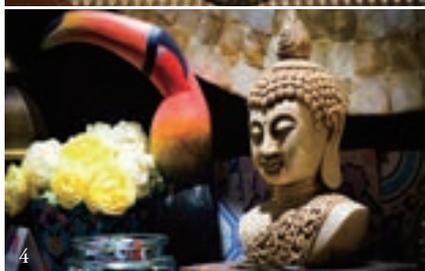
/Kochi

BISTRO 小春食堂

[BISTRO コハルショックドゥ]

地元食材を生かした
街のカジュアルフレンチ。

本日のランチ
1,320円



1_東南アジア特有の布や小物で飾られた店内。小上がり席には赤ちゃんを寝かせられるゆりかごベッドやおもちゃも用意 2_東南アジアのビールも数種あり 3_様々なスパイスを駆使して作られる東南アジア料理 4_現地を思わせる小物が多数!



ASIAN RASA KITCHEN
 愛媛県松山市千舟町5-2-7 ベこやビル地下1F
 電話/089-948-9728 営業時間/11:00~15:00(L.O.14:00)、18:00~L.O.21:00 定休日/火曜、不定休有 駐車場/無
 HP キッズスペース バリアフリー

Kagawa | Tokushima | Kochi |

読者サービス

お食事を注文した方に
**マンゴー
 ジュース1杯**
 サービス

※冊子持参で1冊につき1名様まで、1回限り。2022年10月末まで有効

check!

おすすめレシピ

ティータリ

ミルクの代わりにコンデンスミルクを使った、マレーシア特有のミルクティー。通常はマレーシアの茶葉を使って煮出して飲みますが、ここでは家庭でもできる簡単な作り方をご紹介します!

材料 (1人分) ティーバッグ:1袋 牛乳:適量
 コンデンスミルク: 大さじ1~2 ※甘さを抑えたい場合はコンデンスミルクの量を減らす

作り方

①カップを2つ用意し、一方にはティーバッグを、もう一方にはコンデンスミルクを入れる ②沸騰したお湯をティーバッグのカップに入れ、3~4分ほど蒸らし濃いめに作り、牛乳を足す ③ティーバッグを取り出し、コンデンスミルクが入ったカップに勢よく紅茶を注ぎ入れる ④③でできた紅茶を2つのカップを使い、高所から4~5回繰り返し注ぐ

マレーシア人留学生も通う
 本場の味が堪能できる店

マレーシア出身のママルニさんが作る、東南アジアの家庭料理の店。小さい頃から両親が捕ってくる魚や動物の調理を手伝いながら料理の基礎を身につけたルニさん。クアラルンプールに住んでいた8年間で学んだ、中国系・インド系のマレー料理、そしてタイ料理、インドネシア料理の本場の味を、松山でふるまっています。数多くのスパイスやハーブを独自の割合でブレンドし、現地特有の調味料やカレーペーストを手作り。化学調味料は使用せず本場の味を再現し、自然な味わいに仕上げることを心がけているそう。松山市在住のマレーシア人留学生にも人気で、現地では定番スイーツのカヤジャムやグラマラツカなどを利用したオリジナルスイーツにも定評があります。また辛い料理だけでなく、シンガポールチキンライスやチキンフオーなど、子どもや辛い食べ物が苦手な人でも美味しく食べられるメニューもあるのでファミリィで訪れるのも◎。テイクアウトも可能なので持ち帰って家でゆっくり味わうのもおすすめ。

ASIAN RASA KITCHEN

[アジアン ラサ キッチン]

マレーシア出身のママが作る
 本場・東南アジアの
 家庭料理。

マレーシア定食
 1,380円

ティータリ
 400円~



With Gas Life

もっと豊かに！

第 34 回

「もっと豊かに!ウィズガスライフ」は、
お客さまのお悩みに寄り添うコーナーです。
さまざまなお悩みに応えています!

もしもの停電でも安心

エネファーム



※実際の設置例

生活に必要な電力の一部を
発電して消費します。
自宅で発電した電気は、
突然起こる災害など、
いざというときにも使えます。

※画像はアイシン製エネファーム



災害時、どれくらい役に立つの？

停電してもエネファームがあれば
停電時専用コンセントから、
最大700W(※1)の
電気が使え、
さらにお湯まで
使えます。

※1 アイシン製エネファームの場合(パナソニック製エネファームは最大500W)



あとは電気を使うだけ!



700Wってどれくらい使えるの？

※使用電力はあくまで一例です。実際の消費電力は、製品の種類、使用方法により異なります。冷蔵庫など機種によっては消費電力が小さくても使用できないことがあります。

冷蔵庫
約200W



液晶テレビ42型
約85W

パソコン
約50W

携帯電話充電
約15W

シャワー(給湯)
約100W

お客さまの声

停電時にエネファームtype Sの電気を使われていたお客さまの声をご紹介します。

※お客さま個人の感想に基づいて構成しています。(2019年11月アイシン調べ)



冷蔵庫が使用できたのが良かった。停電時でも電気を使える安心感は大い。(ガスショップ様へ寄せられたお声より)



暑い時期だったので、お風呂に入れたことは非常に助かった。(ガスショップ様へ寄せられたお声より)



コインランドリーがどこに行っても大行列で、洗濯機が使用できることは非常に良かった。(ガスショップ様へ寄せられたお声より)



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!



豪雨災害・地震など
日本は他国と比べて災害が多い国です。
もしもの時のために
日頃から備えておきましょう

教えてくれたひと

四国ガス 近藤さん

エネファームを扱う部署に所属しており
知識は◎。燃料転換の際にはお客さま
にエネファームの良さを丁寧にご案内

防災の備え、できていますか？

#1 check!

家の中の安全対策は?



「家具は必ず倒れるもの」と考えて防災対策を講じておく必要があります。家具の転倒防止やガラスの飛散防止対策を行いましょう。



#2 check!

どうやって身を守る?



気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることをキャッチし、身の安全を守る行動をとりましょう。

#3 check!

ライフラインへの備えは?

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを3~7日分(目安)備蓄しておくことが大事です。



ガスは防災に強いって言うけど

本当ですか? 気になります...

今回のお悩みはこちら



30代男性

四国ガスショールーム・ピポットの教室



ピポット高松

アジアンテイストで楽しむ大人のハロウィン

2022年10月25日(火) 10:30~13:15
受講料:2,000円/1人 応募締め切り:9月20日(火)

ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰
山中 美妃子先生

用意するもの
エプロン・ハンドタオル

- 牛バラのバインミー
- エビの春雨サラダ
- ココナッツフルーツプリン



最近よく聞くバインミー。それはベトナムのサンドイッチ。アジアン香る酸味の効いたたっぷりの野菜と牛肉の絶妙な組み合わせはきっと虜になるお味。ハロウィンらしい紫と黒のダークカラフルなバインミーで大人のハロウィンテーブルを楽しみましょう！



丸亀ショールーム

ラク家事 ララ♪キッチン講座

- 2022年 10/21(金) 10:30~12:30
- 11/18(金) 10:30~12:30
- 12/16(金) 10:30~12:30

- 参加費:500円
- 定員:4名
- 応募締切:各開催日の1週間前
- ※抽選後お電話で当落連絡致します

ショールームスタッフ

共働きが普通の今、家事に大きな負担がかかっています。最新のガスコンロの自動調理なら、毎日のお料理が楽しく、格段に『ラク』になります。頑張らずにできる簡単レシピをご紹介します♪



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。

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。

あしんくたい 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

夏野菜の王様 トマト

鮮やかな赤色で食卓を彩るトマト。炒めたり煮たりと調理法も多く、さらに品種も豊富で色もオレンジ・黄・緑などさまざま。近年糖度の高いフルーツトマトも人気です

夏メニューに大活躍!

食卓を美しく彩る夏野菜



美味しいを探しに行こう!

四国の旬を採って

第2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

村の駅 ひだか
朝日雄志郎さん
開業時より駅長を務める。かつて流通業界にいた経験も生かし、魅力的な店づくりを行う



日高村で開発された甘〜い「シュガートマト」や加工品、地元でつくられた野菜やお惣菜、仁淀川流域の特産品などを販売。地元でとれたトマトを使ったオムライスなどを味わえるお店も併設

夏野菜の代表格とも言えるトマトは、生食はもちろん、煮込み料理の具材やソースとして、幅広く使われている万能食材です。瑞々しい果肉や真っ赤な見た目、程よい酸味と甘味が特徴的で、ビタミンCやA、美容面からも注目されているリコピンなど、さまざまな栄養成分がバランスよく含まれています。園芸大国として知られる高知県では、夏には一般的なトマト、冬には高糖度なフルーッとトマトが楽しめます。山間ならではの寒暖差を生かした日高村の「シュガートマト」など、産地ごとの美味しさも味わってみてくださいね。



村の駅 ひだか むらのえきひだか
高知県高岡郡日高村本郷1478-9
電話/0889-24-5199 営業時間/8:00~18:00
定休日/12月31日12時~1月2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



美味しいトマトの見分け方

- ・全体が赤く、皮にハリとツヤがあるもの
- ・へたが緑色で、しおれずピンとしているもの
- ・お尻側に放射線状の筋が見えるものが甘い

保存方法 新鮮でまだ青みが残っている硬めものは常温(15~20℃)の涼しい場所で、完熟したトマトはラップかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう

四国ガスショールーム・ピポットの教室



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！

愛犬のための リラクサアロマケア

- 2022年10月24日(月)
- 時間:10:30~12:30
- 参加費:1,500円
- 講師:月のdrop主宰 宮地 知佳先生

愛犬のリラクサや、老犬の認知症予防にも近年注目のドッグアロマ。「犬とアロマ」について学びながら、お好きな香りで安心安全なブラッシングスプレー&肉球ケアクリームを作りましょう。(※犬の同伴不可)



体にやさしい 和風ヴィーガン

- 2022年11月27日(日)
- 時間:10:30~13:30
- 参加費:1,500円
- 講師:マイナス10歳をめざすプロジェクトローフードマイスター1級 AGEトレーナー 渡邊 孝博先生

メニュー内容・梅酢でヴィーガン玄米海苔巻き
・切り干し大根と根菜の味噌汁 ・豆腐白玉ぜんざい

ヴィーガン料理が初めての方も高野豆腐のフライや野菜がたっぷり入った海苔巻きは満足感たっぷり♪ ダイエットや身体を休めたい方にもオススメです。



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。

おいしいガスのこと。

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

夏野菜の王様 トマト

鮮やかな赤色で食卓を彩るトマト。炒めたり煮たりと調理法も多く、さらに品種も豊富で色もオレンジ・黄・緑などさまざま。近年糖度の高いフルーツトマトも人気です

夏メニューに大活躍！

食卓を美しく彩る夏野菜



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採って

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第2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

村の駅 ひだか 朝日雄志郎さん
開業時より駅長を務める。かつて流通業界にいた経験も生かし、魅力的な店づくりを行う



日高村で開発された甘〜い「シュガートマト」や加工品、地元でつくられた野菜やお惣菜、仁淀川流域の特産品などを販売。地元でとれたトマトを使ったオムライスなどを味わえるお店も併設

夏野菜の代表格とも言えるトマトは、生食はもちろん、煮込み料理の具材やソースとして、幅広く使われている万能食材です。瑞々しい果肉や真っ赤な見た目、程よい酸味と甘味が特徴的で、ビタミンCやA、美容面からも注目されているリコピンなど、さまざまな栄養成分がバランスよく含まれています。園芸大国として知られる高知県では、夏には一般的なトマト、冬には高糖度なフルーシトマトが楽しめます。山間ならではの寒暖差を生かした日高村の「シュガートマト」など、産地ごとの美味しさも味わってみてくださいね。



村の駅 ひだか むらのえきひだか
高知県高岡郡日高村本郷1478-9
電話/0889-24-5199 営業時間/8:00~18:00
定休日/12月31日12時~1月2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



美味しいトマトの見分け方

- ・全体が赤く、皮にハリとツヤがあるもの
- ・へたが緑色で、しおれずピンとしているもの
- ・お尻側に放射線状の筋が見えるものが甘い

保存方法 新鮮でまだ青みが残っている硬めものは常温(15~20℃)の涼しい場所で、完熟したトマトはラップかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう

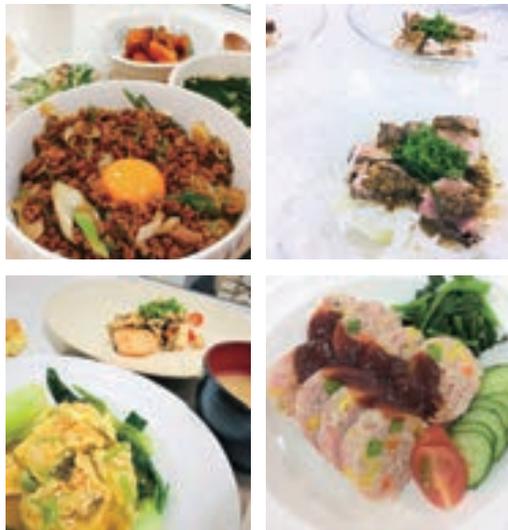
四国ガスショールーム・ピポットの教室

ガ・ス・生・活・館
PIPOT

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！

楽うま！旬彩家庭料理

講師の山田純子先生はとっても気さくで、教室の雰囲気もアットホームな講座です！身近な旬の食材を使いながら、簡単で美味しいお料理を学べます！普段の食事にも取り入れやすいので、毎日のお料理メニューを充実させたい方にオススメ。初心者の方も大丈夫ですよ！



教えてくれるのはこの先生！

エコ・クッキングナビゲーター
山田 純子先生



クリスマスが待ち遠しいお菓子作り

自宅で簡単にできるおしゃれで可愛いスイーツと一緒に作りませんか？器具の使い方や基本の作業を丁寧に教えてくれるので初心者さんにも安心！先生のお手本通りに完成できるのは嬉しい瞬間。何回もチャレンジすることが上達への近道です。ぜひこの機会にお菓子の基本を学んでみてはいかがでしょうか？



教えてくれるのはこの先生！

kurikuriお菓子の会
楠本 智美先生



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

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。

ガス生活館 ピポット徳島

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

夏野菜の王様 トマト

鮮やかな赤色で食卓を彩るトマト。炒めたり煮たりと調理法も多く、さらに品種も豊富で色もオレンジ・黄・緑などさまざま。近年糖度の高いフルーツトマトも人気です

夏メニューに大活躍！

食卓を美しく彩る夏野菜



日高村で開発された甘〜い「シュガートマト」や加工品、地元でつくられた野菜やお惣菜、仁淀川流域の特産品などを販売。地元でとれたトマトを使ったオムライスなどを味わえるお店も併設

夏野菜の代表格とも言えるトマトは、生食はもちろん、煮込み料理の具材やソースとして、幅広く使われている万能食材です。瑞々しい果肉や真っ赤な見た目、程よい酸味と甘味が特徴的で、ビタミンCやA、美容面からも注目されているリコピンなど、さまざまな栄養成分がバランスよく含まれています。園芸大国として知られる高知県では、夏には一般的なトマト、冬には高糖度なフルーッとマトが楽しめます。山間ならではの寒暖差を生かした日高村の「シュガートマト」など、産地ごとの美味しさも味わってみてくださいね。

美味しいを探しに行こう！

四国の旬を探して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第2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

村の駅 ひだか
朝日 雄志郎さん
開業時より駅長を務める。かつて流通業界にいた経験も生かし、魅力的な店づくりを行う

おいしい豆知識



美味しいトマトの見分け方

- ・全体が赤く、皮にハリとツヤがあるもの
- ・へたが緑色で、しおれずピンとしているもの
- ・お尻側に放射線状の筋が見えるものが甘い

保存方法 新鮮でまだ青みが残っている硬めものは常温(15~20℃)の涼しい場所で、完熟したトマトはラップかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう



村の駅 ひだか むらのえきひだか
高知県高岡郡日高村本郷1478-9
電話/0889-24-5199 営業時間/8:00~18:00
定休日/12月31日12時~1月2日 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

あなたの質問にお答えします！

With gas Salon

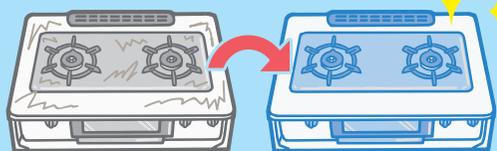
ウィズガスサロン

いつも「ウィズガスライフ」をご覧くださいありがとうございます。
今回のウィズガスサロンでは、意外と知られていない
ガスコンロの買い替え時期についてご紹介させていただきます。



ガスコンロにも寿命があります！

ガスコンロは消耗品のため、使用開始から5年～10年が経過している場合は新しいものへの交換をお勧めします。
※製造終了から10年以上経過するとメーカーが部品の取り扱いを終了することが多いためです。



不調サイン

不具合を放置することで火災などの被害が生じる可能性があります！

- 点火に時間がかかる
- 異臭や異音がする
- 炎が赤色になる
- 途中で火が消える



四国ガスPIPOT・ショールームでは
ガス機器のより良い活用方法についても相談できます。
お気軽にお近くのPIPOT・ショールームにお立ち寄りください！

グリル de カンタン！

トマトと大葉の春巻きピザ



グリルを使うと ガスの良さを もっと活用しよう。

ひと味違うね！

トマトが美味しい季節、大葉の風味でおいしさアップの簡単ピザです！



■材料6個分

- 春巻きの皮 …… 6枚
- トマト …… 1/2個
- ピザソース …… 適量
- 大葉 …… 6枚
- 溶けるスライスチーズ …… 2枚
- オリーブオイル …… 少々
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 片栗粉 …… 少々

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角の粗みじん切りにし、スライスチーズは1枚を3等分に切る。
- ② 片栗粉を水で溶いておく。
- ③ 春巻きの皮を広げ、大葉、チーズ、ピザソース、玉ねぎとトマトの順に乗せる。
- ④ 具材を包み込むように春巻の皮を折りたたみ、包んだ端を溶き片栗粉でとめる。※仕上がりが長方形の形になるように包む
- ⑤ ④の表面(両面)にオリーブオイルを塗り、魚焼きグリルで(上下強火で)5分程度焼く。

トマトの紹介はP11へ

■作り方 材料を切って巻いて焼くだけの簡単レシピ！



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！

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
詳しくはこちら

ウィズガスライフ Vol.59 プレゼントのご案内

応募期間 8月1日(月)～9月16日(金)
※はがきは応募締め切り日消印有効

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！

① 村の駅ひだかより、日高わのわ会の「とまとみそ」(プレーン・甘辛・激辛) 3個セットを5名様に。
② 結の霧ひめ販売部会「結の霧ひめ」(ほうじ茶茶葉50g)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。

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今回分か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 ▶▶ **9月10日(土)**



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
健康的にやせる食べ方を紹介♪ 野菜ソムリエの時短料理 やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	①10/14(金)	5,400円/3回 6名
	②11/11(金)	
	③12/9(金) 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	①10/31(月)	5,400円/3回 6名
	②11/28(月)	
	③12/5(月) 10:20～13:00	
家族がよるこぶ満足おかずを定番に！ 中華料理 西尾 正 中華彫彩 西尾 オーナー	①10/3(月)	5,400円/3回 6名
	②11/7(月)	
	③12/12(月) 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	①10/18(火)	5,400円/3回 6名
	②11/15(火)	
	③12/13(火) 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師範	①10/16(日)	4,500円/3回 6名
	②11/20(日)	
	③12/18(日) 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師範	①10/17(月)	4,500円/3回 6名
	②11/21(月)	
	③12/19(月) 10:20～13:30	
プロのパティシエからコツを学ぶ♪ スイーツ 土居 健利 パティシエ	①10/13(木)	4,800円/3回 6名
	②11/10(木)	
	③12/8(木) 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
フランス菓子教室 ～モンブラン編～ 松本 暁 Akatsuki Bleu オーナーパティシエール	10/11(火)	1,600円 6名
	10:20～13:30	
コーヒーセミナー ～ホットを楽しむクリスマスブレンド編～ 【ケーキ】季節のチーズケーキ 児嶋 厚樹 カフェクレマ オーナー	11/25(金)	1,200円 6名
	10:20～12:30	
フラワーレッスン ～ホワイトツリー編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	11/29(火)	1,800円 6名
	10:20～12:30	
フラワーレッスン ～しめ縄飾り編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	12/1(木)	1,800円 6名
	10:20～12:30	

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 ▶▶ **9月18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	①10/4(火)	1,500円/3回 6名
	②11/1(火)	
	③12/6(火) 10:30～12:00	
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	①10/11(火)	5,400円/3回 6名
	②11/8(火)	
	③12/13(火) 10:30～14:00	
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師範	①10/14(金)	3,900円/3回 6名
	②11/11(金)	
	③12/9(金) 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師範	①10/15(土)	3,900円/3回 6名
	②11/19(土)	
	③12/17(土) 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師範	①10/20(木)	3,900円/3回 6名
	②11/17(木)	
	③12/15(木) 10:30～14:00	

3カ月コース

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
NEW 本格中華をご家庭で♪ 中国料理教室(10月) 【メニュー】鍋の上湯スープ仕立て～湖南風～ (他、台湾焼きビーフン、エビチリ) 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	10/18(火)	1,800円 6名
	10:30～14:00	
NEW 本格中華をご家庭で♪ 中国料理教室(11月) 【メニュー】鍋の上湯スープ仕立て～湖南風～ (他、台湾焼きビーフン、エビチリ) 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	11/24(木)	1,800円 6名
	10:30～14:00	
クリスマス☆シュトレン教室 ～チョコとナッツがゴロゴロ～ 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	12/18(日)	1,500円 6名
	10:30～14:00	

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9/25(日)頃までに郵送にてお知らせいたします。
- 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。
- 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。

ウイズガ斯拉イフは年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)

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館
PIPOT

※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
郵送で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
香川の食材を生かした アレンジ料理クッキング	牛肉と山芋の中華炒め・秋野菜とホタテの焼きびたし・お月見ドーナツ	10/11(火)	6,000円 8名	わかばクッキング教室主宰 十河 絹子	9/20(火)
	オリーブはまち太巻き・彩りふろふき大根・さつま芋のはちみつレン煮・他	11/8(火)			
	牡蠣のアヒージョ・菜花と生ハムのパスタ・バリブレスト・他	12/13(火)			
小さなおもてなし料理	秋の食材を詰めたお弁当で体と心をリセットして元気になる	10/14(金)	6,000円 8名	料理研究家 淡矢 智子	9/20(火)
	オープン料理でにぎやかあったかおもてなし	11/11(金)			
	我が家の定番おせちを決めて毎年楽々おせち作り	12/9(金)			
素敵にアイデア cooking	旬の秋鮭ときのこの炊き込みごはん・秋鮭の時短西京焼き	10/18(火)	6,000円 8名	ジュヌヴィエーブ料理教室代表 山中 仁	9/20(火)
	秋の根菜～さつま芋もレンコン酢豚・中華風あんこパイ	11/15(火)			
	おもてなしにぴったりハニーマスタードチキンパウンドレモンケーキ	12/20(火)			
炎の本格中華	水餃子・焼き餃子	10/20(木)	6,000円 8名	中国酒家オーナーシェフ 関 克己	9/20(火)
	麻婆豆腐・海老チリソース	11/17(木)			
	牡蠣のピリ辛炒め・青椒肉絲	12/15(木)			
おうちで簡単 イタリアン	ポルチーニのリゾット・トスカナ風サラダ(パンツァネッラ)	10/27(木)	6,000円 8名	La Salute 主宰 中野 誠司	9/20(火)
	カルボナーラスパゲッティ・白身魚のカルパッチョ	11/24(木)			
	鶏もも肉の香草風味・牡蠣のクリームソースパスタ	12/8(木)			
手作りパン教室	ココアブレッド・マヨネーズパン	10/28(金)	6,000円 8名	手作りパン教室主宰 滝のり子	9/20(火)
	ジャムパン・チーズベーコンクッペ	11/25(金)			
	シュトレーレン・クリスマス用チョコ掛けドーナツ	12/23(金)			

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り		
1日教室	お家でワクワク洋食屋さん チキンライスでオムライス・きのこのポタージュ・レモン風味のサブレ	東川 卓美 ことひら果樹軒オーナーシェフ 10/4(火) 10:30~13:15	3,000円・8名	9/20(火)	
	季節のお菓子とお茶を ～ハビネスクッキング フードプロセッサーで作るお菓子・秋のティータイムを楽しみましょう キッシュ・スコーン・フィナンシェ	北川 琴美 キッス調理技術専門学校講師 10/7(金) 10:30~13:15	3,000円・8名		
	アジアニストで楽しむ 大人のハロウィン 牛バラのパンミー・エビの春雨サラダ・ココナッツフルーツプリン	山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰 10/25(火) 10:30~13:15	2,000円・8名		
	おひさまシフォン 讃岐白味噌教室	吉田 美恵子 おひさまシフォン主宰 11/1(火) 10:30~13:15	3,000円・8名		10/20(木)
	ワインに合うクリスマスディッシュ チキンリエットのクロスティーニ・温野菜バーニャカウダ・スパイシーチーズクッキー	山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰 12/6(火) 10:30~13:15	2,000円・8名		
親子で作ろう♪ クリスマスメニュー ミニシュトレーレン・鶏肉とポテトのチーズクリーム焼き	山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰 12/24(土) 10:30~13:15	2,000円・6組	11/20(日)		

●受講に際しての注意点は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。●お申し込みは毎月お一人様2教室までになります。3教室以上は無効になります。●親子で作ろう♪クリスマスメニューは親子1組2名様でお子様の対象は小学生です。

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)

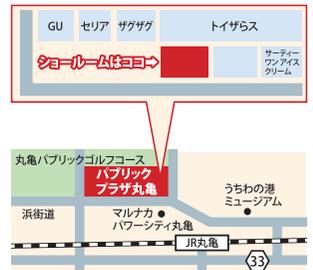
丸亀ショールーム

〒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	10/21(金) 11/18(金) 12/16(金) 10:30~12:30	500円/回 4名	開催日の1週間前

●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。

ウイズガスライフは年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。

「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
おうちでイタリアン ゴロゴロお肉のトマトパスタ、他 芳野 洋彰 お着で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	10月14日(金)10:30～13:00	1,800円・6名	9月30日(金)
いちから作る鯖の姿押し 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	10月18日(火)10:30～13:30	1,800円・4名	10月4日(火)
愛犬のためのリラックスアロマケア ～ブラッシングスプレー&肉球ケアクリーム作り～ 宮地 知佳 月のdrop 主宰	10月24日(月)10:30～12:30	1,500円・6名	10月10日(月・祝)
親子で作る彩り野菜ピザ 彩り野菜のピザ、スムージー、他 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	11月3日(木・祝)10:30～13:30	1,500円・4組 (小学生親子 2名1組)	10月20日(木)
はじめてのぬか床作り&育て方～専用容器・野菜付き～ 岡 円香 NPO発酵文化推進機構認定 発酵食品ソムリエ	11月12日(土)10:30～13:00	2,000円・6名	10月29日(土)
陽活で免疫アップ！薬膳ローズスイーツ バナナチョコレートケーキ、他 山本 早有里 レストラン ボルベール	11月15日(火)10:30～13:00	1,800円・6名	11月1日(火)
体にやさしい和風ヴィーガン 梅酢でヴィーガン玄米海苔巻き、他 渡邊 孝博 マイナス10歳をめざすプロジェクトロードマイスター1級 AGEトレーナー	11月27日(日)10:30～13:30	1,500円・6名	11月13日(日)
迎春！華やかモダンなしめ縄作り ～クリスマスのミニアイテム作り付き～ 井関 京子 flowershop 花いちご所属	12月6日(火)10:30～12:30	1,800円・6名	11月22日(火)
おうちでスッキリ！セルフマッサージ&ゆるヨガ ～しつこい首肩こりを解消～ 古味 咲姫 Studio Mahalo代表	12月15日(木)10:30～12:00	700円・5名 (女性限定)	12月1日(木)
親子でクリスマスケーキ作り 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	12月17日(土)10:30～13:30	1,800円・4組 (小学生親子 2名1組)	12月3日(土)
大切な人とのクリスマスディナー サーモンのパイ包み焼き、クラムチャウダー、他 齋藤 健太 デトワール 総料理長	12月20日(火)10:30～13:30	1,800円・6名	12月6日(火)
本場韓国の白菜キムチ ヤンニョムから作る白菜1玉キムチ、他 中山 賢淑 韓国料理教室 講師	12月26日(月)10:30～13:30	1,800円・6名	12月12日(月)
親子で作ろう！あったか点心 栗入りあんまん&海老ワンタンスープ 山本 尚高 ザ クラウンパレス新飯急高知 マンダリンコート 料理長	1月9日(月・祝)10:30～13:30	1,500円・4組 (小学生親子 2名1組)	12月26日(月)
手ごねパン教室 湯種食パン&カレーパン 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	1月14日(土)10:30～13:30	1,500円・4名	12月26日(月)

- 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

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お客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

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 ジパンホームベーキングスクール 師範	①10/1(土)②11/5(土) ③12/3(土)10:30～13:30	1,800円/回 (5,400円)8名	9/14(水)
	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	①10/13(木)②11/10(木) ③12/1(木)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	9/14(水)
	～大塚製菓様協賛～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	①10/21(金)②11/18(金) ③12/16(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	9/14(水)
	自宅でできる本格イタリアン 池内 渉 ザ・パンフィックハーバー株式会社とくわ 取締役総料理長	①10/25(火)②11/29(火) ③12/20(火)10:30～13:15	2,000円/回 (6,000円)8名	9/14(水)
1 回 限 定 コ ー ス	～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	①10/28(金)②11/25(金) ③12/23(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	9/14(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	10/4(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	9/19(月・祝)
	四川中華 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・廚師	10/17(月) 10:30～13:15	2,000円・8名	10/2(日)
	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	11/15(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	10/31(月)
	クリスマスが待ち遠しいお菓子作り 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	12/6(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	11/20(日)
	おせち講座 田中 美和 フードコーディネーター	12/9(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	11/23(水・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	10/7(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	9/21(水)
	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	11/22(火) 10:30～13:15	1,000円・6名	11/7(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	12/12(月) 10:30～13:15	1,000円・6名	11/27(日)

●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。



マルゲリータ&パイナップルチーズ

ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

7・8月限定！
ガス1dayレッスン

●ガス火でヘルシー！
野菜たっぷりコリアンメニュー
野菜たっぷりのピピンパを中心にコリアンメニューを作ります。海老ギョブサルはグリルを使ってヘルシーに。7品目のピピンパ、青じそ海老ギョブサル、ピリ辛卵スープ、白桃のティラミス風の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：10:00～18:00

ご予約はお電話で受付中！

088-611-0161

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お客さまに限定配布しております。