

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

【徳島】いかりや珈琲店
【香川】LIMA COFFEE ROASTERS KAWARAMACHI
【高知】もつ鍋 とみ～。
【愛媛】Bistro Green-Vert

もっと豊かに!ウィズガスライフ

「ガス展2022」開催!

四国の旬を探して

【道の駅くるくる なんと】さつまいも

しあわせの一杯。

心がなごむ

ガス展2022開催中!

詳しくはP9・10をチェック



読者
プレゼントも
あります!

2022
冬号

vol.

060



1_ゆるやかな曲線を描く一枚板のカウンター 2_伝統を守りつつ挑戦する三代目マスター 3_ネルドリップで淹れるからこそ楽しめる香りをどうぞ 4_焙煎した豆は大谷焼の器に入れて販売されています



いかりや珈琲店
徳島県徳島市通町1-12 電話/088-623-0808
営業時間/8:00~18:30(土曜は9:00~17:00)
定休日/日曜、祝日 駐車場/無

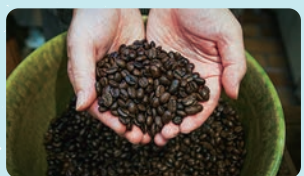
HP キッズスペース バリアフリー

「古き良き」の中に新しさを取り入れて

創業は昭和30年。当時まだ徳島では珍しかった焙煎機を導入し、変わらぬコーヒーを提供している老舗喫茶店です。クラシカルな家具やイタリア製タイルで装飾された床や壁など、レトロモダンな空気に包まれています。長年愛されているコーヒー豆は、年季の入った焙煎機で店を引き継いだ三代目マスターが日々焙煎しています。豆の香りや旨みを最大限引き出せるよう、ネルドリップで淹れるのもこだわりのひとつ。長年通う常連さんだけでなく、最近では若い女性ファンも増えているそうです。

す。その理由は、自家製スイーツ。ほんのり苦味のあるコーヒーゼリーにたっぷりアイスを乗せた一番人気のコーヒーゼリーをはじめ、ワッフルやフレンチトースト、ふんわりシフォンなど、どれも本格的な味わいでコーヒーとの相性も抜群。最近ではSNSでの情報発信、マルシェなどのイベント出店などにも取り組んでおり、「変わらないうちにも大事だけど、時代に合わせて進化しながらお店を続けていきたいなと思います」と話すマスター。そんな思いこそ、今なお人気不衰の理由のひとつなのです。

コラム 自分好みのコーヒーの見つけ方 教えてくれた人：「いかりや珈琲店」マスター



「苦味やコクを楽しみたいなら深煎り、柔らかな口当たりで香りを味わいたいなら浅煎りがおおすすめです。味わう前にも見分け方はあるんです。豆面(まめづら・豆の見た目)を見て、濃い色がついていて表面に照りのあるものが深煎り、明るい茶色でカラツとしているものが浅煎りです。マンデリンやモカなど1種類の豆を楽しむのもいいですが、深煎りと浅煎りをミックスしたブレンドだと味に深みや奥行きが出てきます。自家焙煎のお店ではお好みのブレンドを作ることできるので、好きな味やどんとき飲みたいかななどを気軽に相談してみてください!」

Tokushima

いかりや珈琲店

[イカリヤコーヒーテン]

こだわりの一杯で一息
徳島が誇る老舗喫茶店



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。

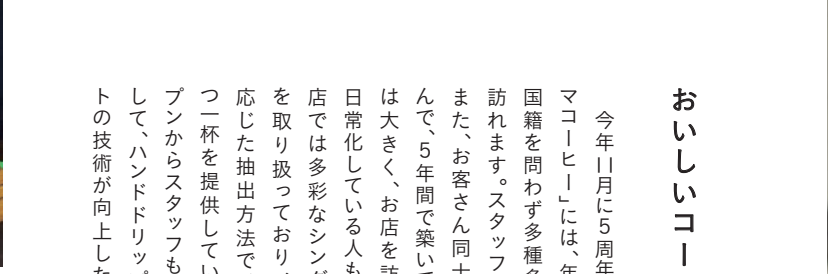
自家製
シフォンケーキセット
935円 ※写真は阿波晩茶の
シフォン



1_広い店内にはソファ席もあり、お気に入りの席で自由にくつろげる 2_店長・こうきさんのおすすめは、深煎りく
コロンビア>、浅煎りくエチオピア> 3_熟練の技術でつ
くるラテアートにも注目 4_オリジナルグッズも販売中!



**LIMA COFFEE ROASTERS
KAWARAMACHI**
香川県高松市瓦町2-12-6
電話/087-802-6363 営業時間/8:00～19:00
定休日/火曜 駐車場/無
HP キッズスペース バリアフリー



今年11月に5周年を迎えた「リ
マコーヒー」には、年齢・性別・
国籍を問わず多種多様な人々が
訪れます。スタッフとお客さん、
また、お客さん同士の交流も盛
んで、5年間で築いてきた存在感
は大きく、お店を訪れることが
日常化している人も多いとか。お
店では多彩なシングルオリジン
を取り扱っており、豆の種類に
応じた抽出方法で、個性の際立
つ一杯を提供しています。「オー
ブンからスタッフもレベルアップ
して、ハンドドリッパやラテアー
トの技術が向上した」と、店舗マ

ネージャの林さん。好みの味
や豆の特長が分からないお客さ
んに丁寧に説明し、最適な豆を
提案するのもこのお店の魅力で
す。最近はお客さんからの希
望で、オーツミルクやソイミルク
にも対応できるようになったと
か。コーヒーとのペアリングには、
お店で販売しているドーナツや
カヌレ、「パタドラ」がおすすめで、
10月から2種類のホットドッグ
の提供も始まったので要チェック。
コーヒー好きはもちろん、お店の
雰囲気やカルチャーが好きの方
はぜひ立ち寄ってみてください。

おいしいコーヒーを通じて人との輪を広げる



LIMA COFFEE ROASTERS KAWARAMACHI

[リマコーヒー ロースターズ カワラマチ]

「日常に一杯の幸せを届ける
街中のコーヒースタンド」

Plane donuts
200円
Choco donuts
250円

LATTE
S・500円

読者サービス

お会計500円以上の方に、
「ドリッパッグ」
を1つプレゼント

※冊子持参で1冊
につき1名様まで、1
回限り。2023年1月
末まで有効

check!

おすすめレシピ 美味しいコーヒーの淹れ方



材料
豆: 14g
水: 220ml
ハンドドリッパの器具
※HARIO V60
シリーズがおすすめ

淹れ方手順

- ① 使用する水を90℃に温める
- ② あらかじめペーパーを濡らして、豆から出るエキスを吸
わせないようにする
- ③ 豆を入れて、まず40mlをまんべんなく注ぎ、40秒待つ
- ④ さらに100mlをまんべんなく注ぎ、注いだお湯が半分
くらい落ちたところで、残りの80mlをゆっくりと注ぐ



1. 看板メニューの「もつ鍋」(1人前980円) 2. 落ち着きのある店内にはカウンターと座敷席を完備 3. 釣りで有名なタイに何度も出向いたという釣り好きのオーナーさん 4. 夏にはトムヤムクンやカオパットなどのタイ料理も提供



もつ鍋 とみ〜。
高知県高知市はりまや町2-3-13 電話/088-885-4707
営業時間/17:30~23:00(L.O.22:30)
定休日/不定休 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



高知県の観光名所・はりまや橋から歩いて5分ほどの場所にある、もつ鍋専門店「とみ〜」。

こちらは、本場・博多で修行したオーナーがつくりあげる本格的な「もつ鍋」が味わえるところ。鍋が恋しくなる寒い季節には、満席になることもしばしば。丁寧に下処理された臭みのない仙台牛のモツを使用した「もつ鍋」は、醤油ベースの味わい深いダシに、モツの上質な脂の旨みが溶け込む絶品！プリプリ食感のモツがたっぷり入っているのでコラーゲ

もツの旨み溶け込むダシが
身体にじんわり染み渡る

ンが豊富なうえ、山盛りのニラやキャベツといった野菜もいただけるので、女性にも人気です。明太子3本がどろんと乗ったインパクト大の「明太もつ鍋」は、ダシに塩や醤油を使っていないため、明太子の美味しさが際立つ逸品。明太子をダシに溶かせば、モツとの旨辛いハーモニーが楽しめますよ。そのほか、「にんにくもつ鍋」や「炎のもつ鍋」、一品料理やご飯ものなどのメニューも豊富！冬は繁忙期なので、予約してから来店するのがおすすめです。

おすすめレシピ 砂肝とキュウリ炒め



材料
砂肝:100g
キュウリ:1本
バター:35g
塩コショウ:少々
ナンプラー:大さじ1

作り方
①砂肝の筋を取る
②キュウリを乱切りにする
③フライパンにバター・砂肝・キュウリを入れて炒める
④③に塩コショウを加えて味をととのえる
⑤キュウリが少ししんなりしてきたらナンプラーを回し入れ、さっと火を通したら出来上がり

読者サービス

4,000円(税込)以上の注文で

100円割引

※冊子持参で1冊につき1会計まで、1回限り。2023年1月末まで有効

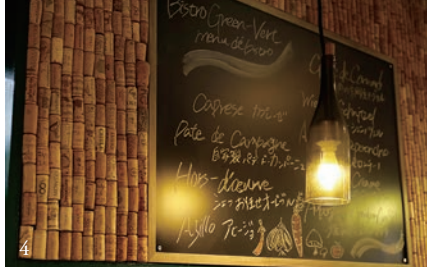
check!

/Kochi
もつ鍋 とみ〜。
[モツナベ トミ〜]

ジューツと溢れる旨さ
本場・博多のもつ鍋!

明太もつ鍋
1人前1,400円
※写真は3人前
※取材時の料金





1_レンガの壁が落ち着いた雰囲気を演出 2_ワインは、白・赤・スパークリングなど、産地も幅広く取り揃え 3_「小エビのアヒージョ」「自家製パテ・ド・カンパーニュ」など単品も充実 4_ワインのコレクションで作った手作りのメニュー看板



Bistro Green-Vert
愛媛県松山市三番町4-7-5 電話/089-993-6508
営業時間/11:00~14:30(L.O.14:00)、
18:00~22:00(L.O.21:30)
定休日/日曜、不定休有り 駐車場/無
HP キッズスペース バリアフリー

**東京・長野で活躍したシェフが
丁寧に真心込めてつくるビストロ料理**

今年で12周年を迎える松山市内にある人気のビストロ。古民家を再生した落ち着いた雰囲気のインテリアで、店の奥にはテラス席もあります。今年の4月にオフィスの街に移転し、ランチタイムは周辺のオフィスから多くの人が訪れ大盛況！グリルチキンやハンバーグ、ステーキランチ、日替わりのパスタセットなどメニュー展開も豊富。土曜日は週替りカレーも登場します。デイナーでは、不動の人気ナンバーワン、看板メニューの「鴨肉のロースト」がおすすめ。鴨肉を

丁寧にじっくりと焼き上げることにより、驚くほどジューシーに仕上がります。ルビーポルト酒と刻んだトリュフ、さらにフォンドボーを合わせた絶品ソースが、鴨の旨みとベストマッチ。前菜から魚・肉料理、デザートまで楽しめる季節のコース料理をはじめ、手の込んだ単品料理もあるので様々なシーンで利用できます。さらに50種類以上のボトルワインも用意されており、料理にぴったり合う銘柄を提案してくれます。ぜひ気軽に尋ねてみてください。

読者サービス

ランチタイム利用の人に
ソフトドリンク
1杯サービス

※冊子持参で1冊につき2名様まで、1回限り。2023年1月末まで有効

check!

おすすめレシピ **ローズマリーチキングリル**

「Bistro Green-Vert」のランチで大人気の「ローズマリーチキングリル」。家庭でもできる簡単な作り方を伝授します！

作り方

- 1 鶏もも肉に塩、黒コショウで下味をつける
- 2 フライパンにオリーブオイル30ccを入れ、ニンニクを中火で炒める
- 3 鶏肉を皮目を下にして、中火で8~10分焼く
- ※このとき絶対に肉をさわらない!
- 4 鶏肉を裏返し、さらに中火で5分焼く
- 5 調味料Aをすべて入れ、ひと煮立ちさせたら完成!

材料 (2人分)

鶏もも肉: 2枚
塩、黒コショウ: 適量
オリーブオイル: 30cc
ニンニク: 少々
Aめんつゆ: 20cc
Aみりん: 5cc
A濃口醤油: 5cc
Aタバスコ: 少々
Aローズマリー: 1本



Ehime
Bistro Green-Vert
[ビストロ グリーンヴェール]

数々の美味と50種のワインが
気軽に楽しめるビストロ

グラスワイン
500円~

火炙りチキンと生ハムの
シーザーサラダ
850円

鴨肉のロースト
トリュフソース
2,180円

ガス展期間中はワクワク企画が盛りだくさん！

今年も四国ガスグループのガス展が開催されます！
ワクワク盛りだくさんの企画とおトクSALE満載！

もっと豊かに！
With Gas Life

番外編

クイズに正解した方の中からデジタルギフトが当たる！

ワクワク 週替わりクイズ & 大抽せん会

期間中合計
900名さまに
当たる！



1等 デジタルギフト 毎週 1,000円分×50名さま

2等 デジタルギフト 毎週 500円分×100名さま

抽せん会
開催日程

合計6回
参加可能



第1週	11/1~11/7	当せん者発表日 11/10
第2週	11/8~11/14	当せん者発表日 11/17

第3週	11/15~11/21	当せん者発表日 11/24
第4週	11/22~11/28	当せん者発表日 12/1
第5週	11/29~12/5	当せん者発表日 12/8
第6週	12/6~12/11	当せん者発表日 12/15



限定SALE ガス機器を買うなら今がおトク！



四国ガスグループをご利用の方へ
with四国ガス
ウェブショップ
ガスで暮らしを快適に

WEBからおトクなガス機器の
お申し込みが可能!!

お気に入りを
カンタン注文♪



四国ガスグループのお客さま限定！

最大

55% OFF

3つの
ご成約特典!!

- ① ガス展特価
- ② ご成約抽せん
- ③ 下取り割引

ガス機器の見学予約はこちらから！
いつもの暮らし相談会

平日予約で商品券500円プレゼント

¥500
GIFT CARD



2022年11月1日(火)~12月11日(日)

ワクワク
ぬり絵キャンペーン

参加者全員にもれなく
ガボタオリジナル手ぬぐいをプレゼント!!

入賞者プレゼント

ガボタ賞10名さま
ゴディババタスリーアソートメント 7個入

ワクワク賞35名さま
QUOカード500円分

応募対象
・小学生
・未就学児
のお子さま

※応募はおひとりさま
のみです。
※ご応募いただいた
ぬり絵用紙は返却で
きませんので、あらか
じめご了承ください。
※入賞者の発表は賞
品の発送をもって代え
させていただきます。

ワクワク
レシピ動画

期間中5回
火曜日に更新!!

ワクワク レシピスケジュール

11/1(火)	高知県産 清水さばのアクアパッツァ
11/8(火)	愛媛県産 里芋の味噌豆乳鍋
11/15(火)	徳島県産 鳴門金時のフライパンドリア
11/22(火)	香川県産 讃岐コーチンのチーズタッカルビ風
11/29(火)	高知県産 ショウガを使ったミートパスタ

※レシピは変更になる場合があります。

Information

ガス展WEBサイトアクセスはこちらから!!
<https://www.shikoku-gastan2022.com>

四国ガスグループ ガス展 検索



ガス展2022に関するお問い合わせ、ご注文に関する
お問い合わせはこちらまでご連絡ください

お客さまセンター

0570-011-459

ガボタでんき

ガス展期間中 お申し込みサポートキャンペーン

当日は「電気検針票」と「ご利用通信端末」をお持ちください。
(携帯電話など)

ガボタでんきのご案内、お申し込みをサポートさせていただきます。
ご予約の上、お申し込みいただきましたお客さまにはもれなく、
[真空ステンレスサーモタンブラー 390ml]
をプレゼントいたします。
※プレゼントについては予告なく変更する場合がございます。
※予約のサポートサービスとなります。お客さまセンターを通じてご予約の上ご来店ください。

合計
330名さまに
豪華プレゼントが
当たる!

ご成約抽せん

1等30名さま
JCBギフトカード
10,000円分

2等100名さま
カタログギフト
やさしいごちそう
ペディ (3,000円相当)

3等200名さま
花王
キュキュット
セット

※写真はイメージです。
※抽せん結果は商品の発送をもって代えさせていただきます。

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]

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

パン教室

今回より新しい講師をお迎えします！惣菜パンや甘いパン、シンプルな食パンなど、毎回2種類のパン作りを楽しめる教室です！パンが好きな方も、おうちでパン作りにチャレンジしてみたいと思っている方も、どなたでもお気軽にご参加いただけます！日曜と月曜の2コース開催です！



教えてくれるのはこの先生！

ジャパンホームベーキングスクール師範

鳥谷 奈々絵先生



ピポット今治

スパイスカレー教室

今治市外からもファンが多い、人気カレー店「エポック」の原田先生によるスパイスカレーの教室です。スーパーで買える材料で本格的なスパイスカレーの作り方を教えてください！美味しく、体も整えるスパイスたっぷりのカレー作りにチャレンジしませんか？



教えてくれるのはこの先生！

咖喱屋cafeエポック オーナー

原田 佳代先生



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。

Trial Lesson
はじめての方限定
500円
(材料費・税込)

紫芋のモンブランシフォン

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

11・12月限定！
ガス1dayレッスン
ガス火でかんたん！
秋のよきはりんち

アボカドが入ったメンチカツをメインに、洋食メニューを作ります。アボカドメンチカツ、トマトとブロッコリーのマカロニサラダ、ガーリックオニオングラタンソース、グレープフルーツゼリーの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。

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

今回紹介する食材はこちら

さつまいも

スイートポテトや芋けんぴ、大学芋などのお菓子に使用されることが多いが、芋の天ぷらなどおかずの1品としても活躍。なんと金時、安納芋、シルクスイートなど品種も豊富！

スイーツにもおかずにも！

万能野菜のおいもさん



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採って

SHIKOKU
SEASONAL
FOOD

三・第3回・三

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

道の駅くるくる なんと
駅長・廣中 さん

大盛況の道の駅の運営を担当。お客様に喜ばれる施設づくりに日々動い



2022年4月に開業した鳴門の新しい観光スポット。店内は生のさつまいも他、さつまいもを使用したお土産物がたくさん！カフェやパン屋などもあるのでゆっくり休憩もできます

冬のおやつと言えば、ホクホクの焼きいもを思い浮かべる人も多いはず！さつまいもの旬は10月～1月でこれからが特に美味しくなる季節です。さつまいもは栄養も豊富で、エネルギー源となる糖質の他、ビタミンCや食物繊維、βカロテンなどが含まれており、低GI食品としても注目されています。さつまいもの代表格「なると金時」の産地・鳴門市や徳島市は温暖で降雨量が少ない気候で、海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で栽培しているため、美味しいさつまいもが育つといわれています。なんと金時特有のほろりとした食感と甘さをぜひ味わってみてください！



道の駅くるくる なんと

徳島県鳴門市大津町備前島字蟹田の越338-1
電話/088-685-9696 営業時間/9:00～17:00
(カフェ・レストランは10:00～L.O.16:00、ナルトエモ9:00～16:00) 定休日/無 駐車場/有(近隣に臨時駐車場も有)

HP 〽️ 〽️ 〽️ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいさつまいもの見分け方

- ・皮にツヤがあり、色が濃く鮮やかな紅色
- ・切り口に蜜が付いているものは糖度が高め
- ・凹凸が少ない

保存
方法

夏場以外は常温保存がおすすめです。洗わずに1本ずつ新聞紙で包み、さらに紙袋などに入れて、直射日光を避け、風通しが良い場所で保存しましょう



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]

ピポット高松

あつあつ蒸したて!ふくら蒸しパン
～おひなさま蒸しパン・豚まん～

2023年2月28日(火) 10:30～13:15

受講料:2,500円/1人 応募締め切り:1月20日(金)

kayoパン主宰

福本 かよ先生

用意するもの

エプロン・ハンドタオル

まだまだ寒さきびしいこの季節。見ているだけで気持ちもほぐれるホカホカの湯気♪ひと足早い桃の節句を可愛いおひなさま蒸しパンでお祝いしましょう!一緒に手作り豚まんも作りますよ。蒸し立てあつあつの格別のおいしさをぜひ一緒に。



丸亀ショールーム

ラク家事 ララ♪キッチン講座

●2023年 1/20(金) 10:30～12:30
2/17(金) 10:30～12:30
3/17(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

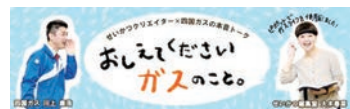
087-821-0248

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。



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

さつまいも

スイートポテトや芋けんぴ、大学芋などのお菓子に使用されることが多いが、芋の天ぷらなどおかずの1品としても活躍。なんと金時、安納芋、シルクスイートなど品種も豊富!

スイーツにもおかずにも!

万能野菜のおいもさん



美味しいを探しに行こう!

四国の旬を採して

三 第3回 三

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

道の駅くるくる なんと
駅長・廣中 さん

大盛況の道の駅の運営を担当。お客様に喜ばれる施設づくりに日々動します



2022年4月に開業した鳴門の新しい観光スポット。店内は生のさつまいも他、さつまいもを使用したお土産物がたくさん!カフェやパン屋などもあるのでゆっくり休憩もできます

冬のおやつと言えば ホクホクの焼きいもを思い浮かべる人も多いはず!さつまいもの旬は10月〜1月でこれからが特に美味しくなる季節です。さつまいもは栄養も豊富で、エネルギー源となる糖質の他、ビタミンCや食物繊維、βカロテンなどが含まれており、低GI食品としても注目されています。さつまいもの代表格「なると金時」の産地・鳴門市や徳島市は温暖で降雨量が少ない気候で、海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で栽培しているため、美味しいさつまいもが育つといわれています。なると金時特有のほっくりとした食感と甘さをぜひ味わってみてください!



道の駅くるくる なんと

徳島県鳴門市大津町備前島字蟹田の越338-1
電話/088-685-9696 営業時間/9:00～17:00
(カフェ・レストランは10:00～L.O.16:00、ナルトエ
モモン9:00～16:00) 定休日/無 駐車場/有(近
隣に臨時駐車場も有)

HP 〽️ 〽️ 〽️ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいさつまいもの見分け方

- ・皮にツヤがあり、色が濃く鮮やかな紅色
- ・切り口に蜜が付いているものは糖度が高め
- ・凹凸が少ない

保存方法

夏場以外は常温保存がおすすめです。洗わずに1本ずつ新聞紙で包み、さらに紙袋などに入れて、直射日光を避け、風通しが良い場所で保存しましょう



四国ガスショールーム・ピポットの教室

ガ・ス・生・活・館
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！

おうちでスッキリ！ セルフマッサージ&ゆるヨガ

- 2023年3月9日(木)
- 時間:10:30~12:00
- 参加費:700円(女性限定)
- 講師:Studio Mahalo代表 古味 咲姫先生

気になるしつこい太もも・お尻のセルライトをマッサージとゆるヨガで解消！手軽に続けられるゆるいヨガはおうち時間のリフレッシュにも人気です。



土佐の田舎寿司教室

- 2023年2月7日(火)
- 時間:10:30~13:30
- 参加費:1,500円
- 講師:一般社団法人 高知県調理師連合会
会長 大下 正治先生

柚子酢のきいた酢飯に、みょうがや椎茸などがネタの高知県民には馴染みのある料理。この春の行楽弁当は田舎寿司を持っていったはいかが？



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。



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

さつまいも

スイートポテトや芋けんぴ、大学芋などのお菓子に使用されることが多いが、芋の天ぷらなどおかずの1品としても活躍。なると金時、安納芋、シルクスイートなど品種も豊富！

スイーツにもおかずにも！

万能野菜のおいもさん



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採して

SHIKOKU
SEASONAL
FOOD

第3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

道の駅くるくる なんと
駅長・廣中 さん

大盛況の道の駅の運営を担当。お客様に喜ばれる施設づくりに日々動い



2022年4月に開業した鳴門の新しい観光スポット。店内は生のさつまいも他、さつまいもを使用したお土産物がたくさん！カフェやパン屋などもあるのでゆっくり休憩もできます

冬のおやつと言えば、ホクホクの焼きたてを思い浮かべる人も多いはず！さつまいもの旬は10月〜1月でこれからが特に美味しくなる季節です。さつまいもは栄養も豊富で、エネルギー源となる糖質の他、ビタミンCや食物繊維、βカロテンなどが含まれており、低GI食品としても注目されています。さつまいもの代表格「なると金時」の産地・鳴門市や徳島市は温暖で降雨量が少ない気候で、海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で栽培しているため、美味しいさつまいもが育つといわれています。なると金時特有のほっくりとした食感と甘さをぜひ味わってみてください！



道の駅くるくる なんと

徳島県鳴門市大津町備前島字蟹田の越338-1
電話/088-685-9696 営業時間/9:00~17:00
(カフェ・レストランは10:00~L.O.16:00、ナルトエ
モモン9:00~16:00) 定休日/無 駐車場/有(近
隣に臨時駐車場も有)

HP 〽️ 〽️ 〽️ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいさつまいもの見分け方

- ・皮にツヤがあり、色が濃く鮮やかな紅色
- ・切り口に蜜が付いているものは糖度が高め
- ・凹凸が少ない

保存
方法

夏場以外は常温保存がおすすめです。洗わずに1本ずつ新聞紙で包み、さらに紙袋などに入れて、直射日光を避け、風通しが良い場所で保存しましょう



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]

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！

日本料理講座

日本人が愛する和食、ヘルシーかつ健康的で様々な世代から人気の日本料理が学べる講座です。県内のホテルで活躍されている井内先生は落ち着きがあって、とてもダンディな方です。出汁の取り方や天婦羅の揚げ方などプロのちょっとしたコツなども丁寧に教えてくださるので初心者の方にも安心♪ぜひご応募お待ちしております！



教えてくれるのはこの先生！

ホテルサンシャイン徳島 和食料理長

井内 昭次先生



～野菜ソムリエプレゼンツ～ 野菜が主役 うちごはん

「こんな風に料理すれば無理なくたっぷりの野菜が摂れるのね！」と気付かせてくれるところはさすが野菜ソムリエの三好先生です。講座の中ではおいしい野菜の見分け方や保存方法なども分かりやすく教えてくれるので、普段何となくしていたお買い物にも自信がつかますよ～♪



教えてくれるのはこの先生！

野菜ソムリエ上級プロ

三好 貴子先生



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！

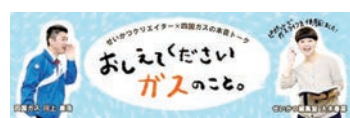
ガス生活館 ピポット徳島

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が多数ございます。詳しくは裏表紙をご覧ください。



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

さつまいも

スイートポテトや芋けんぴ、大学芋などのお菓子に使用されることが多いが、芋の天ぷらなどおかずの1品としても活躍。なると金時、安納芋、シルクスイートなど品種も豊富！

スイーツにもおかずにも！

万能野菜のおいもさん



2022年4月に開業した鳴門の新しい観光スポット。店内は生のさつまいも他、さつまいもを使用したお土産物がたくさん！カフェやパン屋などもあるのでゆっくり休憩もできます



道の駅くるくる なると

徳島県鳴門市大津町備前島宇賀田の越338-1
電話/088-685-9696 営業時間/9:00～17:00
(カフェ・レストランは10:00～L.O.16:00、ナルトエ
モモン9:00～16:00) 定休日/無 駐車場/有(近
隣に臨時駐車場も有)

HP 〽️ 〽️ 〽️ キッズスペース バリアフリー

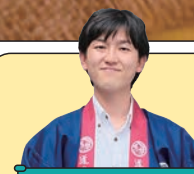
美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採して

SHIKOKU
SEASONAL
FOOD

三 第3回 三

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

道の駅くるくる なると
駅長・廣中 さん

大盛況の道の駅の運営を担当。お客様に喜ばれる施設づくりに日々動い

冬のおやつと言えば、ホクホクの焼きたてを思い浮かべる人も多いはず！さつまいもの旬は10月～1月でこれからが特に美味しくなる季節です。さつまいもは栄養も豊富で、エネルギー源となる糖質の他、ビタミンCや食物繊維、βカロテンなどが含まれており、低GI食品としても注目されています。さつまいもの代表格「なると金時」の産地・鳴門市や徳島市は温暖で降雨量が少なく気候で、海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で栽培しているため、美味しいさつまいもが育つといわれています。なると金時特有のほっくりとした食感と甘さをぜひ味わってみてください！

おいしい豆知識

美味しいさつまいもの見分け方

- ・皮にツヤがあり、色が濃く鮮やかな紅色
- ・切り口に蜜が付いているものは糖度が高め
- ・凹凸が少ない

保存方法

夏場以外は常温保存がおすすめです。洗わずに1本ずつ新聞紙で包み、さらに紙袋などに入れて、直射日光を避け、風通しが良い場所で保存しましょう



ガスもでんきも、四国ガスグループ。

ガポタでんき

ガポタでんきは一本化でおトク!

光熱費が年間約 **4,500円** おトク

※「従量電灯A」と比べて(月平均約400kWhでご利用の場合)
※弊社シミュレーションソフトで試算。(LPガスご利用の場合)

合計年間約 **10,000円** 相当 おトク!!

<https://www.with-shikokugas.jp/electrical/> 詳細はこちら

【試算条件】戸建4人家族、年間使用量4,900kWh 従量電灯A(四国電力)との比較 ※燃料費調整額含まず。
(基準単位料金にて試算) ※再生可能エネルギー発電促進賦課金は2022年度価格です。 ※消費税等相当額を含みます。
※お客さまのご使用状況によっては同じ世帯人数や住宅形態でも年間使用量や料金メリットが異なる場合があります。
※月々の使用量によっておトク額は変動いたします。 ※詳しくはお問い合わせください。

大好評のキャンペーンはじまる!!

キャンペーン期間: 2022年11月1日(火)~12月31日(土)

基本料金×6ヵ月分相当の **ガポタ2,500ポイント** プレゼント!!

※特典の付与は電気契約6ヶ月後となります。ただし6ヶ月以内に電気の契約を解約した場合は適用されません。また再契約の方は対象外になります。

※四国ガス株式会社は四国電力株式会社の取次店としてお客さまに電気を販売します。(小売電気事業者: 四国電力株式会社/登録番号A0274) ※四国ガス燃料株式会社、四国ガス産業株式会社とガスのご契約をいただいているお客さまが「ガポタでんき」をご利用される場合は、別途四国ガス株式会社とのご契約が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

ポイントが年間約 **5,500円** たまる

ガポタ5,000ポイント、ガポタ新規登録500ポイント

グリル de カンタン!

さつまいもと鶏肉のタッカルビ風



■ 作り方 グリルで焼くことでさつまいもはホクホクになります!





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!

ホクホクの甘いさつまいもがおかずの1品に。やみつき簡単レシピです!

■ 材料3人分

- さつまいも ……200g
- スライスチーズ ……4枚
- 鶏もも肉 ……300g
- 荒唐辛子(粉唐辛子でもOK) ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ3
- おろしにんにく ……小さじ1/2
- 酒 ……大さじ2
- 片栗粉 ……少々
- しょうゆ ……大さじ2

① さつまいもは1cm幅の半月切りか、いちよう切りにし、水にさらす。

② 鶏もも肉は切り込みを入れて開き、厚みを均一にして一口大に切る。

③ ビニール袋に①のさつまいも、②の鶏肉、〈A〉を入れて揉みこむ。

④ 両面焼きグリルの上にアルミホイルで器をつくり、その上に③を広げて並べる。

⑤ ④の上からアルミホイルで蓋をし、上下強火で15~20分焼く。

⑥ ⑤の上にスライスチーズをのせ、グリル庫内に入れたまま蓋をして、余熱で2分ほどおいて完成!

さつまいもの紹介はP11へ

ウォーターサーバーでもしもの時に備えよう!

ローリングストックとは?

備蓄品として保管してある非常食や保存水を日常生活で消費し、使った分だけ買い足していく管理方法のことです。

重たくて消費量の多い水のローリングストックには宅配水がぴったり!

サーバーレンタル代 **880円(税込)** + 購入ボトル代 **1,188円(税込)** (12ℓボトル1本)

ただ 月々の購入ノルマなし!

■送料込み ※ボトルは3本以上のご注文となります。

北アルプスの天然水も、取り扱っています!

今なら 新規入会キャンペーン

特典1 ミネラルピュアウォーター(RO水)12ℓボトル **4本**

特典2 サーバーレンタル代 **3ヶ月**

いずれも **無料**

さらに 特典3 他社からの乗り換えのお客様に **5,000円分** プレゼント!

ボトル:北アルプスの天然水 ボトル:RO水

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

お電話1本でお届けさせていただきます。便利なネット注文もございます。
【宅配水専用ダイヤル】受付時間:平日9時~17時 詳しい情報はここから▶

0120-32-4813

<https://www.shikokugas-sangyo.co.jp/>

四国ガス産業 検索

ウィズガスライフ Vol.60

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!

応募期間 11月1日(火)~12月24日(土)

※はがきは応募締め切り日消印有効

①「道の駅くるくる なんと」より、「ほっこりおいしいもの スイートポテト」1箱(4個入)を5名様に。

②「bake shop offrir」より、「焼き菓子の詰め合わせ」1箱を5名様に。

※内容は変更になる場合があります。

①

②

詳しくはコチラ!

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。

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
PIPOT
[ピポット]

※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

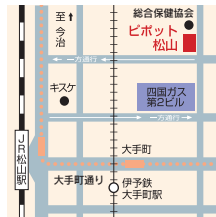
カルチャー教室のお申し込み **089-945-1228**

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

検索

各教室の応募締切日 ▶▶ **12月9日(金)**



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
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	①1/9(月・祝) ②2/13(月) ③3/13(月) 10:20～13:00	5,400円/3回 6名
家族がよろこぶ満足おかずを定番に！ 中華料理 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	①1/23(月) ②2/27(月) ③3/27(月) 10:20～13:30	5,400円/3回 6名
もっと韓国ごはんが好きな方♪ 韓国料理 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	①1/31(火) ②2/28(火) ③3/28(火) 10:20～13:30	5,400円/3回 6名
毎週2種類のパン作りが楽しめます☆ パン教室(日曜) 鳥谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	①1/15(日) ②2/19(日) ③3/19(日) 10:20～13:30	4,500円/3回 6名
毎週2種類のパン作りが楽しめます☆ パン教室(月曜) 鳥谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	①1/16(月) ②2/20(月) ③3/20(月) 10:20～13:30	4,500円/3回 6名
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	①1/12(木) ②2/9(木) ③3/9(木) 10:20～13:30	4,800円/3回 6名

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
野菜ソムリエの時短料理 ～かんたん味噌づくり～ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	1/27(金) 10:20～13:00	1,800円 6名
野菜ソムリエの時短料理 ～桜と旬のいなり寿司～ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	3/24(金) 10:20～13:00	1,800円 6名
フランス菓子教室 ～マカロンショコラ編～ 【ケーキ】マカロンショコラ、ムース・オ・ショコラ 松本 暁 Akatsuki Bleu オーナーパティシエール	1/24(火) 10:20～13:30	1,600円 6名
コーヒーセミナー ～チョコと楽しむパレンタインブレンド編～ 【メニュー】チョコレートテリーヌ 児嶋 厚樹 カフェエクスプローラー	2/3(金) 10:20～12:30	1,200円 6名
フラワーレッスン ～ミモザのハーブフーンリース編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	2/16(木) 10:20～12:30	1,800円 6名

- 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。抽選結果お知らせメールは送信されません。
- 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

検索

各教室の応募締切日 ▶▶ **12月16日(金)**



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	①1/10(火) ②2/7(火) ③3/7(火) 10:30～12:00	1,500円/3回 6名
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	①1/19(木) ②2/16(木) ③3/16(木) 10:30～14:00	3,900円/3回 6名
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	①1/21(土) ②2/18(土) ③3/18(土) 10:30～14:00	3,900円/3回 6名
お菓子教室 【1月】抹茶クロワッサン 【2月】カトショコラ 【3月】梅のショートケーキ 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	①1/26(木) ②2/2(木) ③3/2(木) 10:30～13:30	4,500円/3回 6名

- 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12/23(金)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。

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
人気パティスリー♡weekend café お菓子教室 【メニュー】ショコラクリーム・ダックワーズ 河上 潤子 焼菓子工房 quatre-quarts オーナー	1/31(火) 10:30～13:30	2,000円 6名
スーパーで買える材料で作る♪ スパイスカレー教室 原田 佳代 珈琲屋cafeエポック オーナー	2/4(土) 10:30～13:30	1,500円 6名
お料理初心者さんのための基礎講座 ～だしが決め手！和食編～ 竹田 貴好 今治明徳短期大学 ライフデザイン学科 調理ビジネスコース 講師	2/9(木) 10:30～14:00	1,800円 6名
親子エコ・クッキング教室 【メニュー】石焼魚ビビンバ・わかめスープ ピポットスタッフ エコ・クッキングナビゲーター	2/23(木・祝) 10:15～12:30 2/23(木・祝) 13:30～15:45 3/21(火・祝) 10:15～12:30 3/21(火・祝) 13:30～15:45	500円 2組 (保護者1名・小学生の子供1名)

“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カ月コース

	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	石焼き風ビンパ・肉団子と白菜のスープ・柚子ジャム・ホットドリンク	1/10(火)				
	煮込みハンバーグ・アイスボックスクッキー・ホットチョコレート	2/14(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	
	華やかミルフィーユちらし・菜の花の和え物	3/14(火)				
小さなおもてなし料理	蒸し物大好き！蒸し器活用料理	1/13(金)	10:30～13:15	6,000円 8名	料理研究家 淡矢 智子	
	寒い冬の体をととのえるおもてなし 春の芽吹きをいただくお祝い料理	2/10(金) 3/10(金)				
	～洋食編～ ハンバーグステーキ・かぶのポタージュ ～韓国編～ 韓国餃子(マンドゥ)・鶏とじゃがいもの甘辛煮 ～和食編～ 菜の花寿司・鶏の塩からあげ	1/17(火) 2/21(火) 3/21(火・祝)	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	12/20(火)
炎の本格中華	豚肉ともやしの両面焼きそば・麻婆豆腐 若鶏のピリ辛炒め・小海老の玉子とじ 棒棒鶏・揚げ豆腐の甘辛味噌煮込み	1/19(木) 2/16(木) 3/16(木)	10:30～13:15	6,000円 8名	中国酒家オーナーシェフ 関 克己	
	おうちで簡単 イタリアン	2/26(木) 2/9(木) 3/23(木)	10:30～13:15	6,000円 8名	La Salute 主宰 中野 誠司	
	手作りパン教室	1/27(金) 2/24(金) 3/24(金)	10:30～13:15	6,000円 8名	手作りパン教室主宰 滝のり子	
	ドライパンとウォルナッツのパン・焼きドーナツ					

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	あつあつ蒸したて！ ふくら蒸しパン	2/28(火) 10:30～13:15	2,500円・8名	1/20(金)
	ラク家事クッキング	3/3(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	2/20(月)
親子・白昼教室	親子で作る バレンタインランチ	1/28(土) 10:30～13:15	2,000円・6組	12/20(火)
	親子で作るひな祭りランチ	2/25(土) 10:30～13:15	2,000円・6組	1/20(金)
	親子で作るお花見ランチ	3/25(土) 10:30～13:15	2,000円・6組	
	春休み♪ 親子わくわくパン作り	3/28(火) 10:30～13:15	2,500円・6組	2/20(月)
	イースターのひよこパン			

●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。●【親子で作る〇〇ランチ】は、親子1組2名でお子さまの対象は小学生です。
●【春休み♪親子わくわくパン作り教室】は、親子1組2～3名でお子様の対象は年少さん～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)

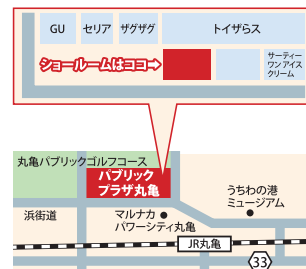
体験クッキングのお申し込み **0877-35-8012**

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	1/20(金) 2/17(金) 3/17(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。

“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

PIPOT
[ピポット]

※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
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 サクラウンパレス新阪急高知 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)
体にやさしい洋風ヴィーガン 車麩のスパイシー唐揚げ、冬野菜の塩麹バーニャカウダ、他 渡邊 孝博 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	1月21日(土)10:30～13:30	1,500円・6名	1月7日(土)
女性のためのセルフお灸・腸活編 お灸で腸活！腸内環境を整えお通じスッキリ 辻 恵子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	1月22日(日)10:30～12:00	700円・6名 (女性限定)	1月8日(日)
温活！季節の暖色野菜ピザ 暖色野菜たっぷりピザ、体を温める野菜スープ、他 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	1月27日(金)10:30～13:00	1,500円・6名	1月13日(金)
黄土よもぎ蒸しで温活 足蒸し体験～漢方茶付き～ 前田 やよい ヨガインストラクター	2月2日(木)10:30～13:00	1,500円・6名 (女性限定)	1月19日(木)
土佐の田舎寿司教室 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	2月7日(火)10:30～13:30	1,500円・6名	1月24日(火)
バレンタインに♪ チョコレートドリップケーキ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	2月11日(土・祝)10:30～13:30	1,800円・4名	1月28日(土)
3種のチョコレートロースイーツ ローナッツチョコレート、マーブルチョコレートタルト、他 山本 早有里 レストラン ポルベール	2月14日(火)10:30～13:00	1,800円・6名	1月31日(火)
愛犬のためのリラクサアロマケア ～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	2月23日(木・祝)10:30～12:30	1,500円・6名	2月9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	2月26日(日)10:30～13:00	2,000円・6名	2月12日(日)
おうちでスッキリ！セルフマッサージ＆ゆるヨガ 太もも・お尻のセルライト解消＆引き締め 古味 咲姫 Studio Mahalo代表	3月9日(木)10:30～12:00	700円・5名 (女性限定)	2月23日(木・祝)
パンがインテリアに！？飾りパンの成形レッスン ※食用ではありません 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	3月12日(日)10:30～13:30	1,500円・4名	2月26日(日)
最新コンロでスペシャルランチ ポットロースト＆シーフードパエリア スタッフ ピポット高知	3月17日(金)10:30～13:00	700円・6名	3月3日(金)
女性のためのセルフお灸・睡眠編 アロマ灸の香りと心地よさで質の良い睡眠へ 辻 恵子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	3月19日(日)10:30～12:00	700円・6名 (女性限定)	3月5日(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。 ●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」を見てと明記の上、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

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	①1/7(土)②2/4(土) ③3/4(土)10:30～13:30	1,800円/回 (5,400円)8名	12/18(日)
	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	①1/12(木)②2/9(木) ③3/9(木)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	12/18(日)
	～大塚製薬協賛～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	①1/13(金)②2/17(金) ③3/17(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	12/18(日)
	自宅で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くま 取締役総料理長	①1/24(火)②2/21(火) ③3/28(火)10:30～13:15	2,000円/回 (6,000円)8名	12/18(日)
	～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	①1/27(金)②2/24(金) ③3/24(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	12/18(日)
1 回 限 定 コ ー ス	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	1/31(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	1/16(月)
	バレンタインに贈りたいお菓子 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	2/3(金) 10:30～13:15	2,000円・8名	1/19(木)
	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	3/14(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	2/27(月)
	四川中華 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・厨师	3/20(月) 10:30～13:15	2,000円・8名	3/5(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	1/20(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	1/5(木)
	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	2/14(火) 10:30～13:15	1,000円・6名	1/30(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	3/2(木) 10:30～13:15	1,000円・6名	2/15(水)

●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。



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ



11・12月限定！
ガス1dayレッスン

●ガス火でかんたん！
秋のよきほらランチ

アボカドが入ったメンチカツをメインに、洋食メニューを作ります。アボカドメンチカツトマトとブロッコリーのマカロニサラダ、ガーリックオニオングラタンスープ、グレープフルーツゼリーの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