

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】ハンバーグ&フレンチトースト はひふ
【高知】おかしのお家ランタン
【香川】LAST GRILL
【徳島】麺屋 六根

もっと豊かに!ウィズガスライフ

「ガボタ」ってなに?

四国の旬を探して

【道の駅源平の里むれ】いちご

幸福を運ぶ

スイートなひとくち。

🎁
読者
プレゼントも
あります!

2023
春号

vol.

061



1_食事をした人はお得なセット価格で食べられる「はひふ極フレンチトースト」 2_広い店内にはボックス席も 3_唐揚げやエビフライなどのサイドメニューも追加できる 4_ランチ・ディナーともにサラダ付き!



ハンバーグ&フレンチトースト はひふ
愛媛県伊予郡松前町筒井850 エミフルMASAKI 1F
電話/089-910-5430
営業時間/11:00~22:00(L.O.21:00)
定休日/無(エミフルMASAKIに準ずる) 駐車場/有
HP キッズスペース バリアフリー



組
み
合
わ
せ
自
由
自
在
!
店
内
仕
込
み
の
手
作
り
ハ
ン
バ
ー
グ

愛媛県松前町の大型ショッピング施設「エミフルMASAKI」内にある「ハンバーグ&フレンチトースト はひふ」。ここはこだわりのハンバーグとフレンチトーストを提供する、老若男女が楽しめるレストラン。肉の配合から調味料の分量、肉のこね方に至るまで、約2年半ものあいだ研究に研究を重ねて完成した自慢のハンバーグは、驚くほど柔らかでジューシー! ハンバーグの個数や、ソース(全8種類)、トッピング(全13種類)を好きに選ぶことができるの

で、自分だけのひと皿を作ることができます。さらに、ハンバーグだけでは物足りないという人には唐揚げなど揚げ物のサイドメニューも追加可能。そして食後のデザートに「はひふ極フレンチトースト」はいかがでしょう。食パンを長時間卵液に漬け込み、注文が入ってから熱々の鉄板と専用オーブンで焼き上げます。まるでプリンのようなふわとろな口溶けに感動すること間違いなし! お子様セットもあるので家族みんなで楽しいひとときを過ごしてください。

読者サービス

食事をご注文の方に
ソフトドリンク1杯
サービス

※冊子持参で1冊につき1グループまで、1回限り。2023年4月末まで有効

check!

おすすめレシピ 家でできる 美味しいハンバーグの作り方

前準備 玉ねぎをあめ色に炒めておく・パン粉を牛乳にひたしておく

材料
牛ミンチ:500g 豚ミンチ:200g
昆布茶:25g 卵:1個
【A】ナツメグ:2g 【B】水:60cc
ブラックペッパー:1g
パン粉:30g 牛乳:100cc
【C】炒め玉ねぎ:100g
砂糖:18g 米粉:10g

作り方
①ミンチと【A】を混ぜてこねる **ポイント** こねすぎないよう、少し粘りが出るまでこねる ②【B】を入れて水分がなくなるまでこねる
③前準備していたパン粉と牛乳に【C】の残りの材料を入れてよく混ぜてからこねた②に投入してよくこねる。全体が混ざってピンク色になればOK! ④好きな大きさに成形して焼く(100~150gぐらいがおすすめ)
ポイント 手に油を塗って成形すると良い。しっかり空気を抜いてヒビ割れがないようにする。 ⑤両面をしっかりと焼き目がつくまで焼いた後、火を少し弱めて水を入れてフタして蒸し焼きにする。7分ほど焼いてふくらんでいたら串で穴を開けて透明な水分が出てきたら完成!



hime
ハンバーグ&フレンチトースト
はひふ

[ハンバーグ&フレンチトースト はひふ]

2年半かけて完成した
こぼれり満載の「ハンバーグ」

はひふ
ハンバーグ
3個1,483円
※月~土曜のランチ価格 ※サラダ・ごはん付き
※ドリンク・フレンチトーストは別料金

With Gas Life 2
お
店
訪
問
vol.8

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_2階にはボタリングやおもちゃなどがあります
2_Wi-Fiやコンセントを完備しているので勉強や仕事にも◎
3_「選べるメインプレート／煮込みハンバーグ」(1,000円)
4_ショーケースには美味しいケーキがズラリ!



おかしのお家ランタン

高知県高知市帯屋町1-9-2 電話/088-855-3770
営業時間/11:00~20:00 ※日曜は10:00から営業
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



高知市の繁華街である帯屋町商店街の一角にお店を構える「おかしのお家ランタン」では、「ほっと一息ついてほしい」との想いが込められた、手作りの美味しいお菓子やジュース、お料理などを堪能することができます。店内には、木と緑が織り成すフォトジェニックな空間が印象的な1階席と、楽しく遊ぶ子どもを見守りながら、くつろぎのカフェやランチタイムを過ごせる2階席があるので、様々なシーンで利用できます。メニューには、北海道産のチーズを使った

手作りスイーツや料理を
友達同士や子どもと一緒に!

ふんわりトロリ食感が魅力の「濃厚スフレチーズケーキ」や、8種類のテイストから選べるカラフルなドリンクなど、多彩なスイーツやドリンクをはじめ、ラクレットビザやオムライスなどのお食事メニューも取り揃えています。そのほか、自社農園で育てた野菜をたっぷり盛り込んだ「ランタンごはん」や、三元豚のカツ・海老ベンネグラタン・煮込みハンバーグなどからメインが選べるランチが、20時までオーダーできるのも嬉しいところです。

おすすめレシピ

ふんわりフレンチトースト



材料
食パン(4枚切り):2枚
卵:2個 バター:適量
砂糖(三温糖):30g
牛乳:80g はちみつ:10g
トッピング:お好みでジャム、バター、アイスなど

作り方

①卵、砂糖、牛乳、はちみつをボウルに入れてしっかり混ぜる ②①をバットに移し、そこに食パンを入れて5分ほどひたす ③熱したフライパンにバターを入れて溶かし、ひたしておいた食パンを入れて中火で表面がこんがりするまで焼く ④③をアルミを敷いたトースターに入れて2分ほど焼いたら完成。お好みでトッピングをしても◎

/Kochi

おかしのお家ランタン

[おかしのおうちランタン]

かわいいお店の
おいしいお菓子

カラフル
クリーミーグ
380円

カラフル
フルーツポンチ
フレッシュドリンク
580円

濃厚スフレ
チーズケーキ
600円
※ドリンクオーダーで100円引



読者サービス

「ランタンごはん」が
「選べるメインプレート」を注文で
ソフトドリンク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。2023年4月
末まで有効

check!



1_2_店内はカウンター席を中心にテーブル席が2つ
(総座席数14席) 3_ディナータイム限定の「エビの
ラップベーコングリル(1,200円)」 4_店主が仕入れる
海外の珍しいお酒。お酒好きにおすすめ



LAST GRILL

香川県高松市瓦町2-9-4 電話/087-813-3009
営業時間(ランチ)水～日曜11:30～15:00(L.O.14:00)
(ディナー)火～土曜18:00～翌1:00(L.O.24:00)、日曜・祝日
18:00～23:00(L.O.22:00) 定休日/不定休 駐車場/無

HP   キッズスペース バリアフリー

読者サービス

ランチご利用の方に
250円までの
ドリンク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。2023年4月末まで有効

check!



おすすめレシピ パンナコッタ

材料

【A】 植物性生クリーム：300g
牛乳：200ml
ヴァニラビーンズ：1/4本
和三盆：50g
板ゼラチン：5g

作り方

- ①板ゼラチンを氷水で柔らかくする
- ②鍋に【A】を入れて中火にかける
- ③80℃になったら、①の板ゼラチンの水気を切り、鍋に入れて溶かす
- ④軽くかき混ぜたら目の細かいザルで濾して、氷水の入ったボウルの上で混ぜながら冷やす
- ⑤ドロッと固まってきたら型に流し込む。冷蔵庫で1〜2時間冷やし、お好みのソースをかけたら完成!

海外の珍しいお酒と
絶品グリル料理に出会えるお店

開業3周年を迎えた「ラストグ
リル」は、アメリカ西海岸のカル
チャーに影響を受けた店主が営
むお店です。ガストロパブとは、気
軽なパブと本格的な料理が味わ
えるレストランを掛け合わせたも
ので、店主が世界各国で食べたお
気に入りの味を再現したグリル
料理と海外の珍しいお酒を愉し
むことができます。なかでも人気
のメニューは、ランチ・ディナー
ともに注文できる「グラフトハン
バーガー」。甘めのパンズに肉肉
しいパテや具材を挟んだポリュー

ミーな逸品は、男性のみならず女性をもトリコにする美味しさで評判です。テイクアウト可能で、事前に予約すれば受け渡しの時間に合わせて調理してもらえます。また、おしゃれな店内は、昼はカフェのような雰囲気、夜になると一転、ムーディーな雰囲気に。カップルや友人同士、仕事仲間と素敵なひとときを過ごすことができます。

カウンター席があるのでおひとり様で気楽に過ごすのもよし。ぜひ一度、「ラストグリル」の世界に足を踏み込んでみて。



LAST GRILL

アメリカ各地を旅した
店主が営む「ガストロパブ」

スマッシュ・エース

3,256円

※ハンドカットポテト、ピクルス付



1_「チャーシュー丼」(400円)。ぜひつけ麺と一緒に
2_残ったスープはスープ割りにして最後まで味わえる
3_テーブルに備え付けの豆板醬やすだち酢で味変を
4_お一人様でも入りやすい店内



麺屋 六根
徳島県徳島市寺島本町西1丁目32
電話/088-623-0325
営業時間/11:00~15:00(スープがなくなり次第終了)
定休日/水曜 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー



「濃厚」魚介豚骨スープ
旨みがほとばしる
徳島駅前に店を構えて13年、今や県外にも熱狂的なファンを生み出しているつけ麺店がこちら。一度食べるとやみつきになってしまう同店自慢の「濃厚」スープは、豚・鶏などの動物系と、煮干しをメインに4種類からとった魚介系をブレンド。そこに香味野菜をたっぷりと加えて煮込むこと実に16時間以上! できあがった粘度のあるスープは、ガツンとインパクトのある濃さがありながらもくどさがなく、トッピングの柚子とネギがアクセントになり、バランスのよい旨みで口内を満たしてく

れます。「スープとの相性を考えて今年から麺をより太くしました」と店主が話す、食べごたえ抜群のもっちり超極太麺がスープによく絡んで着がどんとん進みます。アクセントの柚子、炙って香ばしさをプラスしたジューシーなバラロールチャーシューもたまりません。残ったスープはスープ割りで最後まで召し上がれば、か、濃厚スープの「中華そば」もおすすめ。また、炙りチャーシューに特製ダレを絡め、黒胡椒をかけたパンチのある新作サイドメニュー「チャーシュー丼」も見逃せません。

コラム 料理をグッとおいしくしてくれる「豚の茹で汁」



※写真はイメージです。

豚の角煮や豚しゃぶを作ったときの茹で汁。実はこれ、いろいろな料理に使える優れたモノなんです。袋麺やチルド麺のスープのもとを、お湯ではなくこの茹で汁で割ると、旨みと風味、香りがグンとアップします。醤油・塩・味噌、どんなラーメンにもマッチ。カレーや煮物のベースに使うのも味わいが深まるのでおすすめです。豚肉を茹でるときに、ネギの青い部分と大さじ1程度のお酒を入れると臭みがとれます。容器に入れて冷凍すれば1カ月くらいは持つのでいろんなレシピに使ってみてください。

Tokushima

麺屋 六根

[めんや ろっこん]

ガツンと食べごたえ抜群!
唯一無二のつけ麺が
これだ!



もりそば
200g 900円

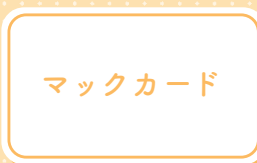


ガポタってどうやって使うの？

各社のポイントサービスに交換出来たり、ステキな商品へ交換が可能です。

ステキな商品に交換！

お好みの
ポイントに
交換！



※ガス機器割引クーポンにも交換できます。

ガポタQ & A

Q ガポタ会員になるためには？

A ●ご家庭で四国ガスグループのガスをご利用の方
●スマートフォンやパソコンのメールアドレスもっている方
上記条件をすべて満たしている方がガポタ会員になることが出来ます！

Q かしこいポイントの活用方法は！？

Aさん（30代女性）

ガスとガポタでんきの両方を契約しています。ガス料金で貯まるポイントが3倍お得になるので、家計が助かってます。コンロが古くなったので、貯まったポイントを使って新しいガスコンロを購入しました！

Bさん（40代男性）

長年、四国ガスを使っています。「つづけてポイント」は毎月貯まるので、ガポタに登録してよかったです。メルマガポイントやアンケートポイントをコツコツ貯めるのも楽しみのなっています。

いつもの暮らしをちょっとお得に！
まだ加入されていない方は今すぐチェック！

四国ガスinformation

ポイントサービス「ガポタ」への申し込みは
HPから可能です。

詳しくは右記QRコードをチェック！



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！



「ガポタって何？」というご質問。よく頂戴しますので、こちらのページでご説明いたします。ぜひお得に活用してください！

教えてくれたひと

四国ガス 松岡さん

ガポタを扱う部署に所属。主にガポタでんきを担当し、営業企画、料金関係の業務にあっている。ガスのことなら何でもおまかせ！

ガポタって？？？

2018年に誕生した四国ガスグループのポイントサービスです！
料理や給湯、暖房など毎日の生活に欠かせないガス。そのガスの使用量に合ったポイントをプレゼントするのが、「ガスでポイント」を「ためる」その名も「ガポタ」です。

ガポタ
Gapota

登録・年会費
一切不要！
好評受付中！

「料理」「暖房」「給湯」...

日々の生活の中で、いつのまにかポイントがたまります！！



貯め方色々！

「ガス料金100円（税込）」につき1ポイントたまるほか、「ガポタでんき」にするとさらにポイントUP！
ほかにもメルマガを読んだりアンケートに答えたり、色々な方法でポイントを貯めることが出来ます。

イベント来場
ポイント

アンケート
ポイント

メルマガ
ポイント

つづけて
ポイント

キャンペーン
ポイント

ガス料金連動
ポイント※
100円^{税込}1ポイント

ガス料金100円（税込）につき
1ポイントたまる

電気料金連動
ポイント※
200円^{税込}3ポイント

電気料金200円（税込）につき
3ポイントたまる

※ガス料金連動ポイント・電気料金連動ポイント・つづけてポイントは、口座振替かクレジットカード払いのお客さまに限ります。

もっと豊かに！
With Gas Life

第 35 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！



いまいちよくわからない！

ガポタの名前はよく聞くけど

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]

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

スイーツ教室

ちょっとしたコツでおうちでも簡単にスイーツが作れます！スイーツ作りをしていて「ここってどうなんだろう？」「クリームは？」「どういう風に混ぜるの？」など、ちょっとした疑問にも丁寧に答えてくれます。スイーツが大好きなかた、スイーツ作りがはじめてのかたにピッタリな教室です！いろいろな種類のスイーツにチャレンジしてみませんか？



教えてくれるのはこの先生！

パティシエ

土居 健利先生



ピポット今治

お菓子教室

ガスならではの火力の強さで、予熱時間も調理時間も短いのがガスオーブンの魅力！そんなガスオーブンの魅力をお菓子作りで体験しませんか？季節に合ったメニューのお菓子を作ります！お菓子作りが初めての方でも大歓迎！ご応募、お待ちしております。



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

亀尾 映里奈先生



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。

今回紹介する食材はこちら

いちご

好きな果物の代表格といえば「いちご」。そのまま食べるのはもちろん、春になるといちごを使ったスイーツやお菓子もたくさん登場します。

甘酸っぱくてジューシー！

いちごはみんなの人気者



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採って

SHIKOKU
SEASONAL
FOOD

三 第4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

道の駅源平の里むれ
駅長・真鍋さん

明るく笑顔が素敵なスタッフが
集う道の駅の駅長。店内のユー
モア溢れるポップにも注目！



香川県の品種「さぬきひめ」などいちごも4種ほど取扱予定。他、「珈琲しょうゆ豆」などオリジナル商品も多数！「はまの漬け井」が人気の「海鮮堂じゃこや」も併設

春になると店頭には真っ赤でツヤツヤの美味しそうないちごがたくさん並びます。いちごの旬は本来4〜6月頃でしたが、現在は12月頃から店頭に並び5月初旬まで販売されています。いちごには、「ビタミンC」を筆頭に、ポリフェノールの一種「アントシアニン」や「食物繊維」「葉酸」などたくさんの栄養素が含まれています。皮を剥く手間もなく、すぐにパクッと食べられる手軽さも◎。また近年では新しい品種も多く登場しており、食べ比べするのも楽しいですね。四国でも各県独自のオリジナル品種を栽培しているののでぜひチェックしてみてください。



道の駅源平の里むれ

香川県高松市牟礼町原631-7
電話/087-845-6080
営業時間/9:00〜17:00
定休日/第1・3火曜
駐車場/有

HP ⑨ ⑩ ⑪ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいいちごの見分け方

- ・ヘタがピンと張ってみずみずしい
- ・果実全体に張りツヤがある
- ・ヘタの周りまで赤く色付いている
(品種によっては赤くならない場合もあり)



保存
方法

ヘタを下に向けて重ならないよう保存容器に入れ、フタをして冷蔵庫で保存しましょう。果肉に水分が付いていると傷みやすいので洗うのは食べる直前に！



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

1・2月限定！
ガス1dayレッスン
ガス火でおいしく！
簡単おうち中華

よだれ鶏をメインに、どれも簡単に作れる
おうち中華メニューを作ります。スパイス
香るよだれ鶏、鶏スープ、豚とれんこんの
中華おこわ、鶏ごまだれの生春巻、エッグ
タルト風バナナパイの5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。

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]

ピポット高松

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
小さなおもてなし料理	持ち寄りごちそうレシピで楽しい集まり	4/14(金)	10:30～13:15	6,000円 8名	料理研究家 淡矢 智子	
	シンプルお弁当を持って新緑の中を歩く	5/12(金)				
	涼やかごはんでは体も心も整える	6/9(金)				
香川の食材を生かした アレンジ料理クッキング	さぬき姫のフルーツサンド・琴平肉のステーキ・さぬきのめざめのサラダ	4/11(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	
	鯖の出汁南蛮・淡竹の姿寿司・新玉葱の花蒸しポン酢かけ	5/9(火)				
	冷やしワンタン・夏野菜と子持ちししゃもの揚げだし・水キムチ	6/13(火)				
ちょっと気になる ライスメニュー	～洋食編～海老フライ・いちごのトライフル	4/18(火)	10:30～13:15	6,000円 8名	ジュニアヴィエーヴ 料理教室代表 山中 仁	3/20(月)
	～中華編～台湾混ぜそば・トマトのサラダ	5/16(火)				
	～和食編～手ごね寿司・だし巻き卵	6/20(火)				
炎の本格中華	アスパラガスと牛肉の炒め・海老チリソース	4/20(木)	10:30～13:15	6,000円 8名	中国酒家 オーナーシェフ 関 克己	
	新筍と豚肉の炒め・五目野菜炒め	5/18(木)				
	レバニラ炒め・酢豚	6/15(木)				
おうちで簡単 イタリアン	アーリオオーリオパペロンチーノ・鶏もも肉とキノコのトマト煮込み	4/27(木)	10:30～13:15	6,000円 8名	La Salute 主宰 中野 誠司	
	ボンゴレロソカサレツェ・パンナコッタ	5/25(木)				
	アスパラガスのリゾット・白身魚のグリッリアバルサミコとトマトのソース	6/22(木)				

ピポット丸亀

1回教室

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
スパイスキッチン jaadoo バターチキンカレー、2種のアチャール 浅井 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	3/18(土) 10:30~13:15	2,500円・6名	3/3(金)
野菜ソムリエの一番 美味しい春野菜の食べ方 旬の春野菜を使った時短で エコな調理方法 池田 奈央 な～ちえ 野菜ソムリエPro	3/24(金) 10:30~13:15	2,500円・6名	3/9(木)

ラク家事 ララ♪ キッチン講座

- 2023年
5/26(金)10:30~12:30/応募締切:5/11(木)
6/16(金)10:30~12:30/応募締切:6/1(木)
●参加費:1,000円 ●定員:6名

ピポットスタッフ

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。



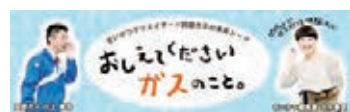
ガス生活館 ピポット高松
087-821-0248

ガス生活館 ピポット丸亀
0877-35-8012

丸亀支店の移転に伴い、ショールームも移転いたします。
住所・地図は裏表紙をご確認ください。

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。



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

いちご

好きな果物の代表格といえば「いちご」。そのまま食べるのはもちろん、春になるといちごを使ったスイーツやお菓子もたくさん登場します。

甘酸っぱくてジュシー！

いちごはみんなの人気者



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採して

三 第 4 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

道の駅源平の里むれ
駅長・真鍋 さん

明るく笑顔が素敵なスタッフが
集う道の駅の駅長。店内のユー
モア溢れるポップにも注目！



香川県の品種「さぬきひめ」などいちごも4種ほど取扱い予定。他、「珈琲しょうゆ豆」などオリジナル商品も多数！「はまの漬け井」が人気の「海鮮食堂じゃこや」も併設

春になると店頭には真っ赤でツヤツヤの美味しそうないちごがたくさん並びます。いちごの旬は本来4〜6月頃でしたが、現在は12月頃から店頭に並び5月初旬まで販売されています。いちごには、「ビタミンC」を筆頭に、ポリフェノールの一種「アントシアニン」や「食物繊維」「葉酸」などたくさんの栄養素が含まれています。皮を剥く手間もなく、すぐにパクッと食べられる手軽さも◎。また近年では新しい品種も多く登場しており、食べ比べするのも楽しいですね。四国でも各県独自のオリジナル品種を栽培しているののでぜひチェックしてみてください。



道の駅源平の里むれ

香川県高松市牟礼町原631-7
電話/087-845-6080
営業時間/9:00~17:00
定休日/第1・3火曜
駐車場/有

HP ⑨ ⑩ ⑪ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいいちごの見分け方

- ・ヘタがピンと張ってみずみずしい
- ・果実全体に張りツヤがある
- ・ヘタの周りまで赤く色付いている
(品種によっては赤くならない場合もあり)



保存
方法

ヘタを下に向けて重ならないよう保存容器に入れ、フタをして冷蔵庫で保存しましょう。果肉に水分が付いていると傷みやすいので洗うのは食べる直前に！

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！

「春」をいただくイタリアン

- 2023年4月6日(木)
- 時間:10:30~13:00
- 参加費:1,800円
- 講師:お箸で食べるイタリアン
お食事処アゲイン店主 芳野 洋彰先生

メニュー内容 ・魚介と春野菜の洋風蒸煮
・春野菜のソテー ~フォカッチャ&スイーツ付き~
季節の食材の良さを生かしつつ、ちょっとした工夫をプラスすることで味も見た目もスタイリッシュなイタリアンに♪

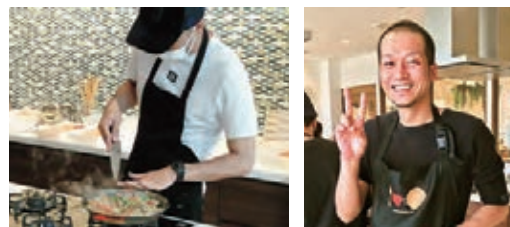


エスタリコ! スペイン料理教室

- 2023年6月13日(火)
- 時間:10:30~13:30
- 参加費:1,800円
- 講師:南欧バル アミスタ 瀬川 大智先生

メニュー内容 ・ミックスパエリア ・ブニエロ
・濃厚チョコレートムース

お待たせしました! 人気のスペイン料理教室が再開します。パエリアパンで作るスープや米にもこだわった具材たっぷりの本場のパエリアは格別です。



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

いちご

好きな果物の代表格といえど「いちご」。そのまま食べるのはもちろん、春になるといちごを使ったスイーツやお菓子もたくさん登場します。

甘酸っぱくてジューシー!

いちごはみんなの人気者



美味しいを探しに行こう!

四国の旬を採して

SHIKOKU
SEASONAL
FOOD

三 第4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

道の駅源平の里むれ
駅長・真鍋さん

明るく笑顔が素敵なスタッフが
集う道の駅の駅長。店内のユー
モア溢れるポップにも注目!



香川県の品種「さぬきひめ」などいちごも4種ほど取扱予定。他、「珈琲しょうゆ豆」などオリジナル商品も多数!「はまの漬け井」が人気の「海鮮食堂じゃこや」も併設

春になると店頭には真っ赤でツヤツヤの美味しそうないちごがたくさん並びます。いちごの旬は本来4~6月頃でしたが、現在は12月頃から店頭に並び5月初旬まで販売されています。いちごには、「ビタミンC」を筆頭に、ポリフェノールの一種「アントシアニン」や「食物繊維」「葉酸」などたくさんの栄養素が含まれています。皮を剥く手間もなく、すぐにパクッと食べられる手軽さも◎。また近年では新しい品種も多く登場しており、食べ比べするのも楽しいですね。四国でも各県独自のオリジナル品種を栽培しているののでぜひチェックしてみてください。



道の駅源平の里むれ

香川県高松市牟礼町原631-7
電話/087-845-6080
営業時間/9:00~17:00
定休日/第1・3火曜
駐車場/有

HP ⑨ ⑩ ⑪ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいいちごの見分け方

- ・ヘタがピンと張ってみずみずしい
- ・果実全体に張りツヤがある
- ・ヘタの周りまで赤く色付いている
(品種によっては赤くならない場合もあり)



保存
方法

ヘタを下に向けて重ならないよう保存容器に入れ、フタをして冷蔵庫で保存しましょう。果肉に水分が付いていると傷みやすいので洗うのは食べる直前に!

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！

～大塚製薬(株)協賛～ 野菜と大豆のデイリーキッチン

カラダが喜ぶ健康的なお料理を提案してくれるのがこちらの講座。たっぷりのお野菜と「畑の肉」と呼ばれる大豆を取り入れたお料理を学ぶことが出来ます！主菜・副菜だけでなく、味のデザートまで幅広くレシピを学べるのもうれしいポイント♪笑顔の素敵な佐藤先生と一緒に楽しくお料理を学びましょう！



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



シェフになろう洋食講座

お肉やお魚を使ったメイン料理にサラダなどの副菜、地産地消を取り入れた洋食メニューが並びます♪徳島グランヴィリオホテルの料理長でもある久富先生が、丁寧に教えてくださるので、どなたでも洋食の基本が学べます。普段のお料理にプロのテクニックと彩をプラスしてみませんか？



教えてくれるのはこの先生！

徳島グランヴィリオホテル 調理グループ料理長

久富 正陽先生



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、お電話かWEBにて！

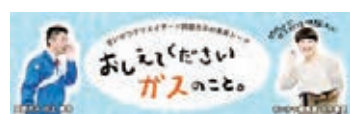
ガス生活館 ピポット徳島

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

いちご

好きな果物の代表格といえば「いちご」。そのまま食べるのはもちろん、春になるといちごを使ったスイーツやお菓子もたくさん登場します。

甘酸っぱくてジュシー！

いちごはみんなの人気者



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採して

SHIKOKU
SEASONAL
FOOD

第4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

道の駅源平の里むれ
駅長・真鍋さん

明るく笑顔が素敵なスタッフが
集う道の駅の駅長。店内のユー
モア溢れるポップにも注目！



香川県の品種「さぬきひめ」などいちごも4種ほど取扱予定。他、「珈琲しょうゆ豆」などオリジナル商品も多数！「はまの漬け井」が人気の「海鮮食堂じゃこや」も併設

春になると店頭には真っ赤でツヤツヤの美味しそうないちごがたくさん並びます。いちごの旬は本来4～6月頃でしたが、現在は12月頃から店頭に並び5月初旬まで販売されています。いちごには、「ビタミンC」を筆頭に、ポリフェノールの一種「アントシアニン」や「食物繊維」「葉酸」などたくさんの栄養素が含まれています。皮を剥く手間もなく、すぐにパクッと食べられる手軽さも◎。また近年では新しい品種も多く登場しており、食べ比べするのも楽しいですね。四国でも各県独自のオリジナル品種を栽培しているののでぜひチェックしてみてください。



道の駅源平の里むれ

香川県高松市牟礼町原631-7
電話/087-845-6080
営業時間/9:00～17:00
定休日/第1・3火曜
駐車場/有

HP ⑨ ⑩ ⑪ キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいいちごの見分け方

- ・ヘタがピンと張ってみずみずしい
- ・果実全体に張りツヤがある
- ・ヘタの周りまで赤く色付いている
(品種によっては赤くならない場合もあり)



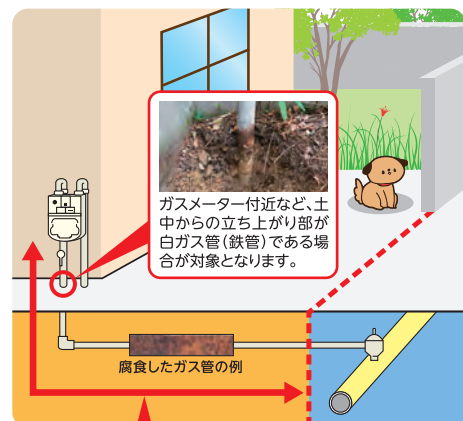
保存
方法

ヘタを下に向けて重ならないよう保存容器に入れ、フタをして冷蔵庫で保存しましょう。果肉に水分が付いていると傷みやすいので洗うのは食べる直前に！

古くなった ガス管を取替ませんか？

保安に関するワンポイント！ 敷地内のガス管はお客さまの大切な資産です。

土の中に埋まっているガス管(垂鉛メッキ鋼管(通称白ガス管))は古くなって腐食が進むとガスが漏れる恐れがあります。また、強い地震を受けた場合、継手部分「ねじ継手」が緩んだり、その他の腐食した部分が折れるなどのリスクが高くなります。お客さまに安心して都市ガスをご利用いただくために腐食や地震に強いポリエチレン管などに取替えをする工事です。



工事対象範囲

※工事対象範囲は敷地内のガスメーターまでの土中埋設部です。メーター下流側はマイコンメーターが有する保安機能により一定の保安が担保されておりますので、仮にガスが漏えいした場合においても、早期発見、早期対応が可能です。

昭和50年代ごろまでに埋設されたガス管が対象です

見えないところで腐食が進行



取替

腐食・地震に強いガス管に変更をおすすめします。



東日本大震災、熊本地震など近年の大地震でも

● ポリエチレン管

優れた耐震性と耐食性を持っています。

● 塩化ビニル被覆鋼管

塩化ビニル樹脂で鋼管を被覆、優れた耐食性を持ち、土中からの立ち上がり部分に使用します。

工事料金 一般戸建の場合 埋設部5m、露出部1.5m、配管口径25Aで **約35,000円** (税込)

工事イメージ



グリル de カンタン！

いちごカスタードパイ



■ 作り方 のせて包んで焼くだけの簡単レシピ！



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！

誰でも簡単に
グリルで焼ける、
甘～いいちご
スイーツのレシピです！



■ 材料1～2人分

- 冷凍パイ生地(18×18cm)……………1枚
- いちご……………2粒(パイの大きさによって調整)
- カスタードクリーム……………適量(お好みの量)
※カスタードクリームパウダーと牛乳で作ることも可能
- 卵……………1個

- ① パイ生地は10～15分程度、常温で解凍。パイ生地を半分に、いちごは縦半分に切る。
- ② 切ったパイ生地の半分側にカスタードクリームを塗り、その上にいちごをのせる。
- ③ 半分に折って、クリームやイチゴがあふれ出ないように、端を閉じていく。
- ④ フォークで端や真ん中などに線を入れ、溶いた卵を塗る。
- ⑤ アルミホイルにバターかサラダ油を塗り、その上にパイをのせる。時間は両面焼き強火で4～5分(焦げ目が足りなければさらに1分追加)。片面焼きは片面3分ずつ強火で焼く。
- ⑥ 半分に切ってできあがり！

いちごの紹介は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
12ℓボトル1本 **1,404円**(税込)

だけ

■送料込み

※ボトルは3本以上のご注文となります。

必要な時に必要な分だけ！
月々の購入ノルマなし！

北アルプスの天然水も、取り扱っています！

今なら ご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(R0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
商品券 **5,000円分**
プレゼント！

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

0120-32-4813

詳しい情報はこちらから▶
四国ガス産業 検索
https://www.shikokugas-sangyo.co.jp/



ウィズガスライフ
Vol.61

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 2月1日(水)～3月25日(土)

※はがきは応募締め切り日消印有効

- ①「道の駅源平の里むれ」より、「源平オリジナルうどん」1箱(3人前)を3名様に。
- ②「Classico」より、「クラシコ監修 欧風ビーフカレー」を7名様に。

※内容は変更になる場合があります。



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。

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

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

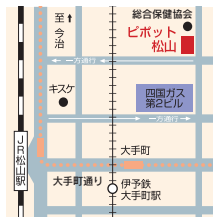
カルチャー教室のお申し込み **089-945-1228**

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 ▶▶ **3月9日(木)**



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	①4/10(月) ②5/8(月) ③6/12(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	①4/3(月) ②5/15(月) ③6/5(月) 10:20～13:00	5,400円/3回 6名
もっとと韓国ごはんが好きな方へ☆ 韓国料理 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	①4/25(火) ②5/23(火) ③6/27(火) 10:20～13:30	5,400円/3回 6名
毎回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講師	①4/16(日) ②5/21(日) ③6/18(日) 10:20～13:30	4,500円/3回 6名
毎回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講師	①4/17(月) ②5/22(月) ③6/19(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♪ スウィーツ 土居 健利 パティシエ	①4/13(木) ②5/11(木) ③6/8(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 ～かんたん梅干しづくり～ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	5/26(金) 10:20～13:00	1,800円 6名
野菜ソムリエの時短料理 ～丸ごとトマトレシピ～ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	4/14(金) 10:20～13:00	1,800円 6名
フランス菓子教室 ～レクレール(エクレー)編～ 松本 咲 Akatsuki Bleu オーナーパティシエール	6/6(火) 10:20～13:30	1,600円 6名
コーヒーセミナー ～ホットとアイスのおいしい淹れ方編～ [スウィーツ]クレマのプリン 児嶋 厚樹 カフェクレマ オーナー	5/19(金) 10:20～12:30	1,200円 6名
フラワーレッスン ～ブルーカラーのリース編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	6/2(金) 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。
- 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 ▶▶ **3月17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	①4/4(火) ②5/9(火) ③6/6(火) 10:30～12:00	1,500円/3回 6名
お菓子教室 [4月]フルベリーマフィン [5月]ヨーグルトケーキ [6月]モカロール 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	①4/6(木) ②5/25(木) ③6/22(木) 10:30～13:30	4,500円/3回 6名
2種類のパンを作る☆ 金曜日のパン教室 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	①4/7(金) ②5/12(金) ③6/2(金) 10:30～14:00	3,900円/3回 6名
2種類のパンを作る☆ 日曜日のパン教室 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	①4/9(日) ②5/14(日) ③6/11(日) 10:30～14:00	3,900円/3回 6名
おうちで簡単☆ スパイスカレー教室 原田 佳代 珈哩屋Cafeエポック オーナー	①4/11(火) ②5/16(火) ③6/13(火) 10:30～13:30	4,500円/3回 6名

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
本格中華をご家庭で☆ 中国料理教室(4月) 【メニュー】牛肉の細切り味噌炒め/大海老のマヨネーズ和え/季節野菜の蟹肉あんかけ/榨菜と豆腐の卵スープ 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	4/3(月) 10:30～13:30	1,800円 6名
本格中華をご家庭で☆ 中国料理教室(5月) 【メニュー】牛肉の細切り味噌炒め/大海老のマヨネーズ和え/季節野菜の蟹肉あんかけ/榨菜と豆腐の卵スープ 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	5/8(月) 10:30～13:30	1,800円 6名
本格中華をご家庭で☆ 中国料理教室(6月) 【メニュー】牛肉の細切り味噌炒め/大海老のマヨネーズ和え/季節野菜の蟹肉あんかけ/榨菜と豆腐の卵スープ 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	6/5(月) 10:30～13:30	1,800円 6名
親子教室 2種類のパンを予定(総菜パン・菓子パン) 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	6/24(土) 10:30～13:30	2,500円 3組 (保護者1名・小学生の子供1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3/24(金)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。
- 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。

“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か月コースもあります。詳しい内容は12ページをご覧ください。

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	[4月] お家でワクワク洋食屋さん 海老グラタン〜粉から作るホワイトソース〜簡単ドレッシングの野菜サラダ 東川 卓美 ことり果飯軒オーナーシェフ	4/4(火) 10:30～13:15	3,000円・8名	
	[4月] 手作りパン教室 エッグパンズ・シナモンロール 滝 のり子 手作りパン教室主宰	4/21(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	3/20(月)
	[4月] ティータイムを楽しむお菓子作り みんな大好き！しっとりふわふわシフォンを作ろう！ IKUNO ルタンド・イクノ主宰	4/25(火) 10:30～13:15	2,500円・8名	
	[5月] 手作りパン教室 オニオンチーズパン・あんパン 滝 のり子 手作りパン教室主宰	5/26(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	
	[5月] 基礎からはじめるイタリアン ベスカート・レスパゲッティ・牛肉のタリアータ和風玉ねぎソース 中野 誠司 La Salute 主宰	5/30(火) 10:30～13:15	3,000円・8名	4/20(木)
	[6月] おひさまシフォン 初夏の常備菜ごはん 吉田 美恵子 おひさまシフォン主宰	6/1(木) 10:30～13:15	3,000円・8名	
	[6月] 手作りパン教室 三色パン・モアレ 滝 のり子 手作りパン教室主宰	6/23(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	5/20(土)
	[6月] ラク家事クッキング 最新コンロで簡単！おいしいレシピ ピポットスタッフ エコ・クッキングナビゲーター	6/30(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	
親子1日教室	[4月] 親子で楽しく「スープ＆サンド」 雫のヨーグルトスープ・エビグラタンサンド 山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰	4/22(土) 10:30～13:15	2,500円・6組	3/20(月)
	[5月] 親子で楽しく「スープ＆サンド」 新玉オニオンスープ・たっぷり卵とポテトのサンド 山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰	5/27(土) 10:30～13:15	2,500円・6組	4/20(木)
	[6月] 親子で楽しく「スープ＆サンド」 スープカレー・BLTのオープンサンド 山中 美妃子 ジュヌヴィエーブ料理教室主宰	6/24(土) 10:30～13:15	2,500円・6組	5/20(土)

●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に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1日教室】は、親子1組2名でお子さまの対象は小学生です。

ガス生活館 ピポット丸亀の体験クッキング

受付10:00～18:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポット丸亀

〒763-0034

香川県丸亀市大手町3丁目4-35

体験クッキングのお申し込み **0877-35-8012**

4月1日より
移転オープン！

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月のお教室もあります。詳しい内容は12ページをご覧ください。

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回教室	おうちでできる洋食屋さんの味レッスン 洋食屋さんのオムライス 東川 卓美 ことり果飯軒 オーナーシェフ	4/11(火) 10:30～13:15	2,500円・6名	3/27(月)
	春を楽しむ和菓子教室〜さくらもち〜 桜餅・お茶 御菓子司 寶月堂	4/13(木) 13:00～15:00	2,500円・6名	3/28(火)
	ほっこり手作り甘酒教室 甘酒づくり、甘酒を使った料理 立石 美樹 発酵教室わたくしキッチン 主宰	4/14(金) 10:30～13:15	2,500円・6名	3/30(木)
	発酵料理教室〜中華料理〜 体喜ぶ発酵エビチリと中華スープ 徳永 美希 まんまごと・丸亀餃子主宰	4/17(月) 10:30～13:15	2,500円・6名	4/2(日)
	親子で一緒に！簡単！ポリ袋とフライパンでパンづくり プレーンとベーコンチーズのフライパンパン あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	4/22(土) 10:30～13:15	2,500円・5組 ※1組(親子2～3名)で お子様の対象は3歳～中学生	4/7(金)
	おうちで簡単エスニック！ グリーンカレー、生春巻き 吉田 美恵子 お料理教室 おひさまシフォン 主宰	4/27(木) 10:30～13:15	2,500円・6名	4/11(火)
	メルシーの母の日スイーツ教室 母の日の焼菓子 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	5/12(金) 13:00～15:30	2,500円・6名	4/27(木)
	はじめてさんのパン教室 はじめてさんでも楽しいパンづくり 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	6/9(金) 10:30～13:30	2,500円・6名	5/25(木)
	ラク家事 ララ♪キッチン 最新コンロでラク家事ごはん ピポットスタッフ	5/26(金) 10:30～12:30 6/16(金) 10:30～12:30	1,000円・6名	5/11(木) 6/1(木)

●受講に際しての注意点はHPに掲載しております。●教室の内容は変更になる場合がございますのでご了承下さい。
●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。締切後10日以内に当選の方のみに郵送にてご連絡させていただきます。

四国ガス

「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**

※電話申し込みは受け付けておりません。HP・FAX・メールはかきでござります。

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
「春」をいただくイタリアン 魚介と春野菜の洋風蒸煮、春野菜のソテー、他 芳野 洋彰 お箸で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	4月6日(木) 10:30～13:00	1,800円・6名	3月23日(木)
プロから学ぶパン教室♪ おうちで焼く「クロワッサン」 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	4月9日(日) 10:30～13:30	1,500円・4名	3月26日(日)
これだけは作りたい！ザ・韓国料理 ブルコギキンパ、ヤンニョムチキン、他 中山 賢淑 韓国料理教室講師	4月15日(土) 10:30～13:30	1,800円・6名	4月1日(土)
「巡り」を促すセルフお灸 堀 今日子 鍼灸師 セルフケアもぐもぐ	4月16日(日) 10:30～12:00	700円・6名 (女性限定)	4月2日(日)
はじめまして！ネパールのスパイスカレー 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	4月17日(月) 10:30～13:00	1,500円・6名	4月3日(月)
ほっと一息珈琲たいむ 「焙焙」で生豆からの焙煎コーヒー～すぐ使える焙焙付き～ 山崎 将司 自家焙煎珈琲 ポルタ	4月22日(土) 10:30～12:30	2,800円・6名	4月8日(土)
季節の野菜ピザ教室 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	4月25日(火) 10:30～13:00	1,500円・6名	4月11日(火)
グリーンリースでウエルカムボード 井関 京子 flowershop 花いちご所属	5月9日(火) 10:30～12:30	2,000円・6名	4月25日(火)
パティシエ気分のスイーツ教室♪ 抹茶と大納言のロールケーキ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	5月14日(日) 10:30～13:30	1,800円・4名	4月27日(木)
「豆腐フレンチ」～和食とフレンチとの融合～ 田中 和成 豆腐と湯葉・土佐文化の店「大名」	5月18日(木) 10:30～13:00	1,800円・6名	4月27日(木)
ママヨガ&ベビーマッサージ ママの肩こり解消ヨガと赤ちゃんのオイルマッサージ ひろこ アーユルヴェーダセラピスト	5月20日(土) 10:30～12:00	800円・4組 (生後2ヶ月～11ヶ月 までのお子様とママ)	5月6日(土)
黒豆で挑戦！我が家のお味噌 宇田 卓生 「富士味噌」4代目	5月23日(火) 10:30～12:30	2,500円・10名	5月9日(火)
パーソナルカラー教室 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	5月28日(日) 10:30～12:30	1,000円・5名 (女性限定)	5月14日(日)
ほっと一息珈琲たいむ この夏！とっておきの「アイスコーヒー」 山崎 将司 自家焙煎珈琲 ポルタ	6月2日(金) 10:30～12:30	700円・6名	5月19日(金)
「初夏」を感じるイタリアン カツオのカッペリーニ、夏野菜のトマト煮込み、他 芳野 洋彰 お箸で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	6月6日(火) 10:30～13:00	1,800円・6名	5月23日(火)
自然派美食☆ヴィーガン料理 季節の野菜と発酵食品で美肌ワンプレート 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」	6月10日(土) 10:30～13:30	1,800円・6名	5月27日(土)
エスパニョ！スペイン料理教室 瀬川 大智 南欧バル アミスタ	6月13日(火) 10:30～13:30	1,800円・6名	5月30日(火)

●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・メールはかきでござります。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。 ●「ウィズガスライフ」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
[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	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	①4/6(木)②5/11(木) ③6/1(木)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	3/19(日)
	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	①4/8(土)②5/13(土) ③6/10(土)10:30～13:30	1,800円/回 (5,400円)8名	3/19(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	①4/21(金)②5/19(金) ③6/16(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	3/19(日)
	自宅でできる本格イタリアン 池内 渉 ザ・パンフィクハーバー株式会社とくわ 取締役総料理長	①4/25(火)②5/23(火) ③6/20(火)10:30～13:15	2,000円/回 (6,000円)8名	3/19(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	①4/27(木)②5/25(木) ③6/22(木)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	3/19(日)
1 回 限 定 コ ー ス	シェフになろう洋食講座 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	4/11(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	3/27(月)
	母の日に贈りたいお菓子 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	5/9(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	4/17(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	5/16(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	4/24(月)
	四川中華 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・廚師	5/29(月) 10:30～13:15	2,000円・8名	5/14(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	4/14(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	3/30(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	6/6(火) 10:30～13:15	1,000円・6名	5/22(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。 ●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

1・2月限定！
ガス1dayレッスン
●ガス火でおいしく！
簡単おうち中華

よだれ鶏をメインに、どれも簡単に作れるおうち中華メニューを作ります。スパイス香るよだれ鶏、鶏スープ、豚とれんこんの中華おこわ、黒ごまだれの生春巻き、エッグタルト風バナナパイの5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