



Akihaもち麦プロジェクト  
コラボ企画

ちょっとおしゃれな家庭料理

### 園田先生の料理教室

10/8 火

講師 園田 幸子 先生  
家庭料理教室さちこ主宰

参加費 1,500円 定員 8名

10:00~13:00 持ち物 エプロン

- \*ポークビーンズ(ダッチオープン使用)
- \*もち麦ときのこの和風リゾット
- \*ブロッコリーとハムのサラダ
- \*ココアポーロ



もち麦  
お試しパック  
プレゼント!

食物繊維豊富で低カロリー! 美味しいおからレシピ

### 中野先生の料理教室

10/9 水

講師 中野 清美 先生  
健康食アドバイザー  
インタービューティーコンサルタント

参加費 1,500円 定員 8名

10:30~13:30 持ち物 エプロン

- \*おからのエビマヨ風 \*おからのふりかけ
- \*ピンクの甘酒ドレッシングの  
クスクスサラダ
- \*野菜たっぷりおから団子のスープ
- \*おからとホットケーキミックスの  
簡単バナナスコーン



パティシエが教える♪本格モンブラン

### プレヌマカフェタイム教室

10/15 火

講師 高藤 寛之 先生  
Cafe Preine オーナーパティシエ

参加費 1,500円 定員 8名

10:00~13:00 持ち物 エプロン

- 秋の定番スイーツ「モンブラン」。専用  
の口金でクリームを絞ってみましょ  
う♪アレンジモンブランのポイント  
もお教えます。
- ※おひとり4個お持ち帰り



ご家庭で楽しむムッシュのフレンチ

### ムッシュ料理教室

10/17 木

講師 谷黒 正行 先生  
欧風料理レストラン  
ムッシュ オーナーシェフ

参加費 1,500円 定員 8名

10:30~13:30 持ち物 エプロン

- \*帆立貝とナスのマリネ
- \*ローストポーク
- ベアルネーズソース
- \*ベークドアップル



アンティークモダンな秋色の壁掛け

### アートフラワー教室

10/18 金

講師 菅原 恭子 先生  
b.Room\*(ブルーム)  
アートフラワーデザイナー

参加費 2,000円 定員 12名

13:30~15:00 持ち物 エプロン

- 永遠のお花アートフラワーで秋の壁  
掛けを作ります。落ち着いた色味が秋  
にぴったりな、シックなアンティーク  
カラーの壁掛けです。



フットリートメント&ミニハーバリウム

### アロマ&ビューティー教室

10/23 水

講師 高野 真由美 先生  
ナードジャパン認定アロマアドバイザー  
トータルビューティアナリスト  
イメージコンサルタント

参加費 1,500円 定員 10名

10:30~12:00 持ち物 膝までまかれる服装  
バスタオル・ハンドタオル

- 脚のむくみをとるオイルを作り、セル  
フトリートメント法をお伝えします。
- 季節を彩るミニハーバリウムも作成  
します。



半熟オムレツがのった

あの憧れのタンポポオムライスと簡単3品

### 野股先生の料理教室

10/24 木

講師 野股 正宏 先生  
Hiro Cooking Studio 主宰

参加費 1,500円 定員 8名

10:30~13:30 持ち物 エプロン

- \*タンポポオムライス
- \*スペイン風ニンジンサラダ
- \*タマネギのポターージュ
- \*バスク風チーズケーキ



春咲き球根と秋~春の寄せ植え作り

### ガーデニング教室

10/29 火

講師 中村 雅美 先生  
阿賀町芦沢高原ハルバーク管理責任者

参加費 2,000円 定員 12名

13:30~15:00 持ち物 エプロン

- 秋から春に咲く花の下に、春咲き球根  
を植えます。長い冬を越えて春の花も  
加わり、さらに華やかな寄せ植えが楽  
しめます。



ハーバリウムディフューザー

### フラワーアレンジメント教室

10/30 水

講師 高橋 葉子 先生  
花工房LEAF フラワーデザイナー

参加費 1,500円 定員 12名

10:30~12:00 持ち物 エプロン

- ソラの木の皮を薄くむいて乾燥させたも  
のでお花を作り、リードに取りつけて香り  
を楽しみます。吸収性があるので、オイル  
がリードを伝ってお花に染み込みます。



10/8「園田先生の料理教室」は秋葉区とのコラボ企画です

もちよる、ひろがる、秋葉のもち麦

### Akihaもち麦プロジェクト

秋葉区のもち麦は  
すごい!  
血糖値の急激な上昇を抑える  
脂肪の吸収を抑える  
血中コレステロールの低下



Akiha健康レストランプロジェクト

秋葉区産もち麦販売店

地元産の  
もち麦を  
買うなら  
ココ!

- ・うららこすど
- ・原信 新津店
- ・里山ビジターセンター
- ・コレッテ
- ・ベジランドにいつ
- ・花の湯館
- ・にいつフードセンター

### 今後の予定

新津ショールーム

- |       |            |       |               |
|-------|------------|-------|---------------|
| 11/6  | つくりおき料理教室  | 11/20 | 石澤先生の料理教室     |
| 11/8  | みなこ先生の料理教室 | 11/25 | 飛鳥中華料理教室      |
| 11/13 | パン作り教室     | 11/26 | ガーデニング教室      |
| 11/14 | クラフト教室     | 11/27 | まめ工房いとうの料理教室  |
| 11/15 | アートフラワー教室  | 11/28 | フラワーアレンジメント教室 |

### 保育サービスご利用ください

イベントに参加したいけど、お子さまがまだ小さい  
ため、なかなか参加が難しい...。そんなお母さまた  
ちも保育サービスで安心して教室を受講できます。

対象年齢 6ヶ月~未就学児 保育者 保育ヘルパーマミーズ  
料金 1人につき500円 場所 建物工房 すまいる2階



このマークが  
対象となります

各教室へのお申し込みはインターネットから

越後天然ガスイベント申込

検索

<https://www.echiten-gas.co.jp>

電話でのお申し込みも可能です

(tel.0250-24-2171 / 日・祝除く 9:00~17:00)



お申し込み締め切り

お電話 9/14(土) 17:00迄

インターネット 9/15(日) 24:00迄

応募多数の場合は...

抽選の上、当選された方だけに

9/19(木)・9/20(金)・9/21(土)

9:00~17:00の間に順次ご連絡いたします

えちてんスクール  
次回更新は...  
10/1(火)



越後天然ガス

ECHIGO NATURAL GAS LTD.

新津ショールーム

〒956-0031 新潟市秋葉区新津4473-1  
tel.0250-24-2171 / 9:00~17:00

五泉ショールーム 三ツ木の情報はウラ面

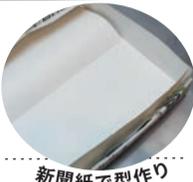
◎キャンセル待ちをご希望の方は、教室お申込み時にお声がけください。◎留守番電話での当選連絡をご希望の方は、当選連絡の際に各ショールームへのお電話をお願いさせていただく場合がございます。

※個人情報の取扱については各教室の開催目的以外に使用することは一切ございません。 ※定員に満たない場合、開催中止にさせていただきます場合がございます。



シフォン生地で作るシフォンロール

## シフォンケーキ教室



新聞紙で型作り

10/8火  
13:00-15:30

講師 シフォンケーキの店プチフルール 店主  
**加藤 真奈美** 先生  
参加費 1,500円 定員 6名  
持ち物 エプロン



ふわふわシフォン生地でロールケーキを作ります。ご自宅でも作れるように、オープンに合わせて新聞紙で型を作る方法をお教えます！

気軽に普段着物

## まものや絲の帯結び教室

10/9水  
13:30-15:30

講師 きものや絲  
**太田 雅子** 先生  
参加費 1,000円 定員 5名  
持ち物 特になし



半幅帯の基本の結びをマスターしましょう！  
貝の口・やの字の2種類をお教えます。

お花のソーパークーピング～ダリア～

## 知花先生のカービング教室

10/11金  
13:00-15:00

講師 チャンプワク 主宰  
**亀山 知花** 先生  
参加費 1,000円 定員 8名  
持ち物 エプロン



新しいメニューとして人気急上昇のカービング。華やかな季節のメニューをご用意いたしました。ラッピングをしてお持ち帰り、プレゼントにもどうぞ！

あっという間に完成！亀田編のトートバッグ

## 山本先生のミシン教室

10/16水  
10:30-12:00

講師 ミシンの友愛  
**山本 美幸** 先生  
参加費 2,000円 定員 8名  
持ち物 エプロン



話題の亀田編でトートバッグを作ります。キットを使いわかりやすく説明しますので、ミシンが苦手な方でもあっという間に完成！

村松栗のモンブラン

## Parfaite お菓子教室

10/23水  
10:30-13:00

講師 Parfaite(パルフェット)  
**堀江 智子** 先生  
参加費 1,500円 定員 9名  
持ち物 エプロン



村松の栗を贅沢に使用した和栗のモンブラン!!  
栗を煮て、丁寧に裏ごしして作ります。

芳醇な香り～逸品ごま豆腐をご家庭で

## 石本商店のごま豆腐教室

10/24木  
10:30-12:00

講師 石本商店 ゴマイスター  
**大島 史也** 先生  
参加費 1,000円 定員 12名  
持ち物 エプロン



もちりつるん！いちど食べたならやみつき、石本商店のごま豆腐を店主直伝で教えます！  
※おひとり4個お持ち帰り

海の幸と山の幸で秋の新メニューを楽しむ会

## みちこ先生の料理教室

10/29火  
10:30-13:30

講師 Cooking Studio M 主宰  
**高橋 美奈子** 先生  
参加費 1,000円 定員 8名  
持ち物 エプロン



\* 鮭、いくら、イカの丸干しでごちそう混ぜご飯  
\* 熱々館かけ、わさびがアクセントの山芋煮  
\* 柚子香るパウンドケーキ

LINEでも最新情報を  
配信しています



越後天然ガスのLINE公式アカウントでも各種教室やイベント情報を配信しています。下のQRコードを読み込んで画面中央の「追加」をタップします。お使いのスマホに最新情報をお届けします。



※ご利用するにはLINE登録が必要です

今後の予定

- 五泉ショールーム
- 11/7 ゆるりナチュラルライフ教室
  - 11/12 シフォンケーキ教室
  - 11/13 園田先生の料理教室
  - 11/14 手形アート教室
  - 11/15 野菜ソムリエの料理教室
  - 11/19 山本先生のミシン教室
  - 11/20 プレンヌカフェタイム教室
  - 11/22 きものや絲の帯結び教室
  - 11/26 絵手紙教室
  - 11/28 つくりおき料理教室

各教室へのお申込みはインターネットから

越後天然ガスイベント申込

検索

<https://www.echiten-gas.co.jp>

電話でのお申込みも可能です

(tel.0250-43-6651/日・祝除く9:00~17:00)



お申し込み締め切り

お電話 9/14(土) 17:00迄

インターネット 9/15(日) 24:00迄

応募多数の場合は...

抽選の上、当選された方だけに

9/19(木)・9/20(金)・9/21(土)

9:00~17:00の間に順次ご連絡いたします

えちてんスクール  
次回更新は...

10/1(火)

◎キャンセル待ちをご希望の方は、教室お申込み時にお声がけください。◎留守番電話での当選連絡をご希望の方は、当選連絡の際に各ショールームへのお電話をお願いさせていただく場合がございます。

※個人情報の取扱については各教室の開催目的以外に使用することは一切ございません。 ※定員に満たない場合、開催中止にさせていただきます。 ※お問い合わせは、受付時間内にお電話ください。



越後天然ガス

ECHIGO NATURAL GAS LTD.

五泉ショールームミライ

〒959-1824 五泉市吉沢2丁目1-27  
tel.0250-43-6651/9:00~17:00

新津ショールームの情報はウラ面で