

【東京ガス料理教室】夏にぴったりの沖縄料理を作ろう！

東京ガスの料理教室では2019年8月、夏の時期にぴったりの沖縄料理を味わえるクラスを2コース開催します。7月1日から申し込みを受け付けます。好きなコースを選んで、是非ご参加ください！



沖縄料理



1. 時短クッキング～ラクチーナ・エスプレッサ～「沖縄食材で夏を乗りきろう！」

夏らしい沖縄名産の食材を取り入れたメニューをご紹介します。

メインは沖縄の郷土料理「ラフテー」をイメージ。マルサンアイ株式会社の「香りつづくとろける味噌 だし入りあわせ」を活用して短時間で美味しく作ります。こくのあるたれでいただく副菜、もずくを入れた酸味のある爽やかなスープなどで、見た目も味もバランスのよい夏の食卓を囲みましょう。作りおきができる創作デザートも必見！お家で、沖縄気分を楽しんでください。



このコースでは、ガスコンロの3口バーナーとグリルを上手に使い、20分で4品の料理を段取り良くおいしく仕上げる方法をご紹介します。クチーナは“料理”、エスプレッサは“早い”という意味のイタリア語で、家事に仕事に忙しいイタリアマンマの知恵と工夫が詰まった調理スタイルです。

【開催場所・日時】 ホームページでご確認ください。

【参加費用】 3,800円（税込）※入会金不要、お土産付き

- 【メニュー】
- ラフテー風味噌煮
 - ゴーヤのピーナッツソース
 - もずくのピリ辛スープ
 - 黒糖のもちもち

【協賛】マルサンアイ株式会社

お土産として、「香りつづくとろける味噌 だし入りあわせ」と
「ひとつ上の豆乳 成分無調整」をお持ち帰りいただきます。



2. 1人で作るチャレンジMyレシピ「作ってみたい人気の沖縄料理」

暑い夏に食べたくなる沖縄の人気メニューをご紹介します。

豚肉たっぷりのチャンプルやにんじんしりしりは栄養満点。ジューシーは沖縄の炊き込みご飯です。パイナップルはグリルを使っておしゃれなデザートに仕上げます。暑い夏に食べたくなる沖縄の人気メニューを作ってみませんか？

このコースでは、ご自宅でも1人で作れるように作業を1人ずつで行いますので、じっくり取り組みたい方におすすめです！切り物から加熱調理までスタッフが実習をサポートいたします。

【開催場所】東京ガス横浜ショールーム

【開催日時】

8月16日（金）14:00～16:00、

8月16日（金）・17日（土）・19日（月）・20日（火）18:00～20:00、全5回

【参加費用】4,500円（税込）※入会金不要

- 【メニュー】
- 豚肉たっぷりゴーヤチャンプル
 - にんじんしりしり
 - アーサ汁
 - ジューシー（グループ実習）
 - クランブル風焼きパイナップル～アイス添え～



<<問合せ先>> 東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局
TEL 03-5405-7068（月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み）
詳細・お申し込みはこちら <https://www.tg-cooking.jp/>