

四国の口福を探して。

With Gas Life

[ウィズガスライフ]

美味しいひととき。

ココロがはずむ

With Gas Lifeなお店訪問

[香川] そば処 古川

[徳島] 手作りジェラート&パフェの店 オズ

[高知] 一旬

[愛媛] Coffee&Kitchen ANNETTE

もっと豊かに!ウィズガスライフ

もう干さなくていいんです!強い味方「乾太くん」

四国の旬を探して

[ふたみシーサイド公園「道の駅 ふたみ」]オクラ



読者
プレゼントも
あります!

2023
初夏号

vol.

062



1_広い空間と白い壁が映えるギャラリーのような店内。
2_そば粉専門店『倉科製粉』から仕入れるそば粉を使用。
3_天ぷらは季節によって内容が変わる。
4_店舗はビルの2階に位置する。



そば処 古川
香川県高松市銀治屋町1-8 2F 電話/087-823-8123 営業時間/11:00~18:00(L.O.17:45)
※蕎麦がなくなり次第終了
定休日/月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)
HP キッズスペース バリアフリー

**高松市中心街でアクセス良好
地元や県外から多くの人が足を運ぶ名店**

高松市美術館の南側にある『そば処 古川』。店内は広々とした空間で、席の間隔がしっかりと空いているので、ゆったりと食事を愉しむことができる。讃岐うどん文化が根付く香川県において、地元民もよく足を運ぶ人気店。出張や旅行で立ち寄る県外客も多い。蕎麦は、信州のそば粉専門店から仕入れたそば粉を使用し、雑味がなく風味豊かな味わい。また、そばつゆは鯉をベースに、お店で作ったかえしを使ったオリジナルで、かけ出汁は当日朝の一番出汁を使用するなど、こだわりの光る。30年以上続くこの店で人気なのが、終日注文できる「天ざるそば」。ざるそば1枚と季節の天ぷら6〜7種が付いたセットメニュー。その他、玉ねぎや帆立を使ったかき揚げ丼のセットも人気！営業時間は11時から18時まで通して営業している。屋食のタイミングを逃した人や少し早めの夕食を取る人、蕎麦屋飲みを愉しむ人など、いろんなシーンで重宝されている。

おすすめレシピ 桜鯛の野菜あんかけ



材料
鯛の切り身: 4つ
酒: 40cc 新玉ねぎ: 半玉
パプリカ(赤・黄): 半分
ピーマン: 半分 ニンジン: 半分
しめじ: 適量 鰹出汁: 600cc
片栗粉: 大さじ1

作り方
①鯛の切り身に塩・コショウ(分量外)を振り、約5分置く。
②小麦粉(分量外)を軽くまぶし、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
③酒を振り入れたら蓋をして蒸し焼きにする(酒が飛ぶまで)。
④新玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・ニンジンを細切りにし、しめじは石づきを取る。
⑤鯛に鰹出汁を入れて野菜を入れひと煮立ちしたら、片栗粉を入れてとろみをつける。
⑥⑤の鯛に、④のあんをかけた後完成!

Kagawa

そば処 古川
[ソバドコロ フルカワ]

風味豊かな蕎麦を気軽に
30年愛され続けるそば処

With Gas Life
Shikokugas Prosecco
お店訪問
vol.9

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。



天ざるそば
1,450円



1_(左から)紅茶ゼリーパフェ(780円)と、モカアーモンドチョコパフェ(1,100円) 2_自家製ジェラートやシャーベットは単品でもいただける 3_4人でシェアする大きなパフェも 4_2階も含め、テーブル席が8つ



手作りジェラート&パフェの店 オズ
 徳島県徳島市通町3-23-2 電話/088-654-9230
 営業時間/11:00~17:00 定休日/水曜、木曜
 駐車場/無
 HP キッズスペース バリアフリー

自家製の具材にこだわった昔ながらの実力派パフェ

なめらかな口どけの本格パフェを楽しめる「手作りジェラート&パフェの店 オズ」は、1986年の創業以来、地域で愛される名店です。西海岸をイメージしたピンクとミントグリーンを基調とした店内は、昭和にタイムスリップしたかのよう。原材料を自分で把握してお客様に提供したいという思いから、ジェラートから生クリーム、クッキーやワッフルコーン、ゼリーなどのパフェの具材はほぼすべてが自家製です。店で仕込んだ新鮮な具材を使っているため、ボ

リウムたっぷりでも胃もたれせずに最後まで楽しめます。特に、生クリームは一般的なものよりも脂肪分の少ないものを使用し、濃厚ながら軽い食べ心地が自慢です。なんとパフェは50種類以上ものメニューがあり、どれを食べるか迷う時間も楽しいひととき。当時は、徳島駅周辺に女性がスイーツを食べながらゆっくりくつろげる場所が少なかったことがオープンきっかけなんだとか。今では幅広い世代に愛され、三世代にわたりお店に通うファンもいるほどです。

Tokushima
手作りジェラート&パフェの店 オズ

[てづくりジェラートアンドパフェのみせ オズ]

レトロで可愛い
 パフェに
 一目惚れ



ココロ
 シャベットパフェ 880円
 ×ロソング 430円

読者サービス

パフェ 100円引き

※冊子持参で1冊につき1名様まで、1回限り。2023年5月末まで有効

check!

おすすめレシピ **フレッシュキウイソース・香り高いチョコソース**

フレッシュキウイソース

キウイ:1個(100g) 水:20cc 砂糖:20g
 レモン汁: 小さじ1 (お好みでキルシュを小さじ1)

- 鍋に水を注ぎ、砂糖を入れて溶かしながら沸かす。その後、冷ます。
- キウイを5mm角に切り、冷ましたシロップとレモン汁と合わせる。
- キウイをスプーンなどで軽くつぶしながら混ぜたら完成。

香り高いチョコソース

グラニュー糖:50g ココア:12g
 刻んだチョコ:12g 生クリーム:20g
 水:25ml

- 鍋に生クリームと水を入れて沸かす。
- あらかじめ混ぜ合わせたグラニュー糖とココアを鍋に入れて溶かす。
- 刻んだチョコを溶かせば完成。



1_「わら焼きかつおのタタキ/タレor塩」(1,800円〜)
 2_4人で座れる半個室や団体で利用できる大部屋もあり。
 3_10名ほどが座れる完全個室が2部屋あります。
 4_ショーケースには6種類ほどの手作りケーキをご用意。



一句
 高知県高知市廿代町8-1 電話/088-824-2030
 営業時間/11:30~15:00(L.O. 14:00)、17:00~23:00(L.O. 22:00) ※営業時間変更の場合あり 定休日/月曜
 ※祝日の場合は変更あり 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



高知市中心街にあるグリーンロード沿いにお店を構える「一句」では、市場などで仕入れた旬の野菜や新鮮な魚、四万十鶏や土佐和牛など、できる限り高知の素材にこだわった美味料理が味わえます。20種類ほどの野菜を使った大人の「八穀米ランチ」は、季節野菜の自家製スムージーや前菜、煮物や揚げ物などの副菜、和洋中様々な料理が登場する主菜など、色々な料理を少しずつ楽しめるのが嬉しいところ！ほかに、「カツオのタタキランチ」や「四万十豚ミ

土佐の名物や季節の素材をお昼も夜も堪能できる！

ルフィークカツ」、「お子様ランチ」や手作りのスイーツなどもあるので、老若男女におすすめです。夜は、藁で豪快に焼き上げた本格「わら焼きかつおのタタキ」をはじめとする土佐の海や川の幸を使った料理、オリジナリティ溢れる創作料理やお酒のお供にぴったりな一品メニューなどがズラリ！掘りこたつの個室やテーブル席、お一人様でもフラッと立ち寄れるカウンター席など、和の趣を感じさせる寛ぎの店内で、四季折々の料理をご堪能ください。

Kochi

一句

[いっしょん]

高知の旬を感じる
 色彩豊かな美味料理



八穀米ランチ
 1,300円

おすすめレシピ トマトと生姜のスムージー



材料
 トマト:2個
 リンゴ:1/2個
 生姜:1片

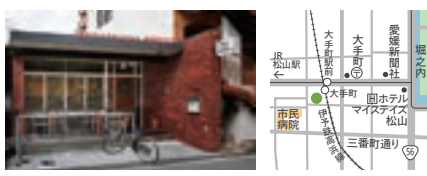
作り方
 ①冷蔵庫でトマトとリンゴをよく冷やしておく。
 ②トマトのヘタとリンゴのタネを取って、適度な大きさにカットする。
 ③トマト・リンゴ・生姜をミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌する。
 ④グラスに注いだら完成♪

ポイント
 生姜を入れすぎると辛みが強くなるので、初めて作る際は少量からスタートしましょう。



Kagawa | Tokushima | Kochi | Ehime

1_アンティーク家具にやわらかい色の照明でゆったりと過ごせる 2_スタッフの作業が眺められるカウンターもおすすめ 3_「ナポリタン」は大きなソーセージがのり、下には卵を敷いて、熱々の鉄板で提供される 4_棚には様々な雑貨や小物が飾られ見るのも楽しい!



Coffee&Kitchen ANNETTE
 愛媛県松山市大手町2-7-16 電話/089-921-7787
 営業時間/11:00~18:00(L.O.17:00)
 定休日/水曜 駐車場/有
 HP キッズスペース バリアフリー

古きよき時代のアメリカに
タイムスリップしたような雰囲気

1950〜60年代にアメリカで活躍した女優の名前「ANNETTE」を店名にしたカフェ。そのため店内は当時のアメリカのダイナー(食堂)の雰囲気を再現しています。ソファや家具はアンティークのものが置かれ、まるでタイムスリップしたかのよう。さらに食器もアメリカの有名メーカー「ファイヤークィング」で揃えています。「いろいろな年代の人に来て欲しい」という店主の想いから、フードメニューも昔懐かしい喫茶メニューからスイーツまで種類豊富。自慢のパンケーキは、店独自で配合した粉を使用。大麦やゴマなどをブレンドしたカラダにも良いパンケーキです。ストロベリー・ブルーベリー・アメリカンチェリー・ラズベリーなど6種類のベリーがたっぷり添えられ、アイスクリームと生クリームをトッピング。ベリーの甘酸っぱさと、甘さひかえめの生地、そして生クリームが三位一体となり絶妙なバランスに仕上げられています。ノスタルジックな空間で美味しく特別なひとときをぜひ過ごしてください。

ハーブティーのおすすめのブレンドと美味しい淹れ方



心とカラダを落ち着かせてくれるハーブティー。自分好みのブレンドを楽しめるのも人気の理由。「ANNETTE」の店主におすすめのハーブのブレンドを3つ教えてもらいました!実際にお店でも提供されています。

基本の淹れ方
 ハーブは全種類合わせて大きじ2杯くらい、お湯は180cc、お湯は100℃で3〜5分蒸らす。注いだ後はポットの蓋を開けて香りを楽しみましょう。

- おすすめのブレンド3選
- ミント+レモンバーム+オレンジピール+マリーゴールド/柑橘のすっきりとした味わい
 - カモマイル(カモミール)+ミント/寝る前におすすめのブレンド
 - 紅茶+ジンジャー+カルダモン+クローブ+牛乳(180cc)/カルダモンとクローブは少量のお湯で軽く煮出してから使用しよう。

Ehime

Coffee & Kitchen ANNETTE

[コーヒーアンドキッチン アネット]

古きよき時代を思わせる
レトロなアメリカンカフェ

フルーツ
パンケーキ
990円
ゆらめきのとき
(ハーブティー) 660円



「乾太くん」6つのポイント

※メーカーカタログより

ニオイ菌をしっかりと除去

80℃以上の温風乾燥を行う「乾太くん」は、ニオイのもととなる「モラクセラ菌」を99.9%カット。外干し以上の効果を発揮します。

花粉中のアレル物質の解消に

「乾太くん」は衣類に付着した花粉中のアレル物質を軽減させる効果も。天日干しの後に短時間使うことでも、効果を得られます。

時短 = 光熱費の節約に

時短乾燥が可能な「乾太くん」で、5kgの洗濯物の乾燥に必要なコストは1回約74円。電気式やコインランドリーよりも割安です。

低コストで経済的!

5kgの洗濯物で

乾燥1回あたり、約74円

【条件】ガス料金、電気料金は2022年度平均を適用(消費税・原料調整費含む)
衣類5kg、乾燥時間約60分(四国ガス実測)

選んだ人は大満足!

こんなに喜ばれています!

ガス衣類乾燥機

はやい

乾太くん

乾燥時間の比較

乾太くん	5kg	8kg	5kgで約52分 8kgで約80分
電気ヒートポンプ式 全自動洗濯乾燥機	5kg		5kgで約162分
電気ヒーター式 全自動洗濯乾燥機	5kg		5kgで約281分

仕上がりを心地よく

大容量のドラムで、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、繊維が根元から立ち上がり快適に仕上がります。

大風量でシワを軽減

標準コースの運転でも大風量で一気に乾かすことで、自然とシワが伸び、アイロン掛けの手間が省けます。

所要時間は電気式の3分の1

「乾太くん」は超パワフルで、所要時間は電気式の約3分の1。5kgの洗濯物であれば約52分とスピーディーに乾燥します。

■ガス衣類乾燥機(乾太くん):
リンナイ、電気ヒートポンプ式乾燥機、電気ヒーター式乾燥機 試験実施:リンナイ(株)
■条件:実用衣類5kg(綿50%、化繊50%)、脱水率70% RDT-80 標準コースで算出。
実用衣類5kg(綿50%、化繊50%) / 脱水率70% RDT-54S-SV 標準コースで算出。

5kgの洗濯物を、約52分で乾燥

そのお悩み、四国ガスにお任せください!



梅雨のじめじめした時期は家事がとっても大変です
よね…洗濯物のお困り事にはガス衣類乾燥機がとっ
てもおすすめです!本ページで魅力をお伝えします!

教えてくれたひと

四国ガス 別府さん

営業担当として資料の作成や請求書の管理、国の補助金制度のとりまとめなどを担当している。

もう干さなくていいんです!

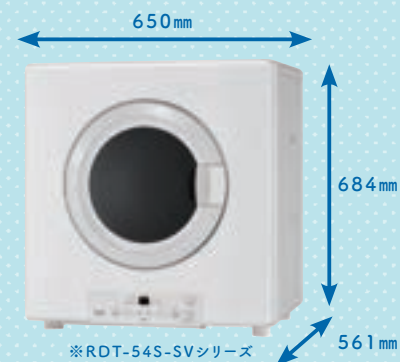
強い味方「乾太くん」

部屋干しで生乾きの嫌なおいがついた経験はありませんか?汗ばむこの季節、おうちの洗濯物はますます増える一方。おまけにもうすぐジメジメした憂鬱な梅雨がやってくる…そんなお悩みをすっきり解決してくれるのがガス衣類乾燥機「乾太くん」です!

気になるけどサイズとか大きそう…

A 「乾太くん」設置のための工事は一般的に半日で終了!あなたの家にとつたりの方法でサポートします。

乾太くんのサイズ



※RDT-54S-SVシリーズ

住まいや使い方にあわせて設置場所が選べます

洗面所や脱衣室などの「室内」から、ベランダや軒下などの「屋外」まで、状況に合わせて設置できます。また、前扉の左開き・右開きを選ぶことができ、限られたスペースを有効に利用してお使いいただけます。※屋内に設置の場合、排湿筒の工事が必要です。



せっかくなら今の浴室スペースを活用して洗濯物を干したい!

A 浴室暖房乾燥機「カワック」がおすすめです!衣類だけでなく、暖房・浴室乾燥・換気機能もプラス。寒い冬の日も雨の日もじめじめした季節もこの一台が頼りになります。



気になる方は、お近くのPIPOT・ショールームで体感できます!

「乾太くん」って何がすごいのか?

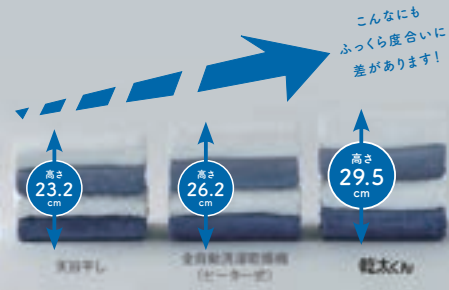


繊維を立てて優しく乾かします。

「乾太くん」の何がすごいって、この乾燥後のふわふわ具合がすごいこと!ガスならではの強い温風をドラムに送り込んで乾燥させることで、繊維が根元から立ち上がり優しい肌触りに仕上がります。

お日様の力に負けません!

外干しで気になるのが黄砂や花粉、PM2.5等が洗濯物に付着すること。でも部屋干しではすっきり乾かない…。「乾太くん」は洗濯物は清潔に、乾き具合はお日様にも負けません!



[リンナイ調べ] ●タオルサイズ:約60cm×130cm ●横に広げたバスタオルを縦に四つ折りし、さらに横に三つ折りにしたものを使用。 ●合計3kg相当の洗濯物で乾燥した場合 ※ご使用の環境や機器により、結果に誤差が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

With Gas Life

第36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!

本当に大変...!何か解決方法ない?

家事の中で洗濯物を干すのが

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

イタリア料理教室

大人気イタリア料理店オーナーシェフから、本格的なのに手軽にできるイタリアンが学べます。塩の振り方や、火の通し方のコツまで、身近な食材を使ってお店の味が再現できます。優しく気さくな先生のお人柄もあり大人気の教室です♪



教えてくれるのはこの先生！

トラットリア・ヴィオラ
久保 直史先生



ピポット今治

パン教室

「パンが大好き！」初めてだけど作ってみたい！など、パンに興味のある方はどなたでも大歓迎♪一度始めると楽しさにハマっちゃうかも！メニューは総菜パンに甘いパン、季節に合わせたパンなど2種類のパンを作ります。平日参加が難しい方は日曜日のコースもあります。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
竹ノ内 妙先生



お申し込み・詳細については裏表紙をご確認ください。



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

5・6月限定！
ガス1dayレッスン
●ガス火で手軽に！
中華風スパイスキーマカレー

3,000円

※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

夏野菜のスター！

栄養満点のネバネバ野菜

オクラ

ネバネバとした独特の歯ごたえ、そして断面の星型が特徴のオクラ。夏(6～8月)に旬を迎えます。

美味しいを探しに行こう！

四国の旬を探して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第5回

山・川・海

自然に恵まれた四国は食の宝庫さあ、旬を探しにかけよう

教えてくれたひと

ふたみシーサイド公園
「道の駅ふたみ」
駅長・中川さん

2021年にリニューアルした道の駅の駅長。美しい海のそばで、毎日楽しみながら業務にあたっている。



海沿いにあり、美しい夕日が眺められる人気の道の駅。産直市の他、レストランやカフェ、ラーメンなどの軽食、じゃこ天が楽しめる。目の前に海水浴場もあるので夏のおでかけにぴったり！

夏が近づくと登場する「オクラ」は、ネバネバ食感が人気の緑黄色野菜です。日本では主に温暖な地域で盛んに栽培されており、ここ四国でも多く作られています。クセが少ないので子どもも喜んで食べる人気者で、炒め物、揚げ物、和え物、煮物など様々な料理に利用できる万能な野菜です。また断面の星型を生かして料理のトッピングとしても大活躍！さらにはビタミン、ミネラルなどの栄養素も多く含まれており、ネバネバ成分に含まれる食物繊維はゴボウの約2倍！生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。



ふたみシーサイド公園「道の駅 ふたみ」

愛媛県伊予市双海町高岸2326
電話/089-986-0522
営業時間/9:00～18:00
定休日/第3火曜(7・8月は無休)
駐車場/有

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいオクラの見分け方

- ・濃い緑色でへたが変色していないもの
- ・表面にうぶ毛が密生している
- ・大きすぎず適度な大きさのもの



夏場は傷みややすいので冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。また乾燥と低温に弱いので、新聞紙などで包んでポリ袋に入れるのをおすすめします。

保存方法

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
香川の食材を生かしたアレンジ料理クッキング	リメイク簡単！美味しい焼きカレー・夏野菜たっぷりスープ・ゼリーインソーダ	7/11(火)			
	香川の和牛もも肉とレタスの冷拌・トマトと玉子の中華炒め・きゅうりの即席中華漬け	8/8(火)	10:30~13:15	6,000円 12名	わかばクッキング教室主宰 十河 絹子
	さんまと三豊茄子の揚げびたし・さっぱり卸し素麺・切り干し大根のゴマ酢和え	9/12(火)			
小さなおもてなし料理	さっぱり和食で夏の暑さを乗り切る	7/14(金)			
	幸せな朝ごはんで心と体を整える	8/4(金)	10:30~13:15	6,000円 12名	料理研究家 淡矢 智子
	初秋の食材を集めて秋の訪れを先取り	9/8(金)			
気ままにカジュアル韓国フード	チーズキンパ・ジェイボククン(豚の甘辛炒め)	7/18(火)			
	韓国海鮮丼・テンジャンスープ(韓国味噌スープ)	8/22(火)	10:30~13:15	6,000円 12名	ジュヌヴィエーブ料理教室代表 山中 仁
	プルコギサンド・コッチョリ(即席キムチ)	9/19(火)			
炎の本格中華	胡麻たれ冷麺・中華冷や奴	7/20(木)			
	油淋鶏・五目野菜炒め	8/17(木)	10:30~13:15	6,000円 12名	中国酒家オーナーシェフ 関 克己
	チンジャオロース・小海老と豆腐の煮込み	9/21(木)			
おうちで簡単イタリアン	ポロネーズソース スパゲッティ・パンツァネッラ	7/27(木)			
	ジェノベーゼソース オレキエッタ・鶏もも肉 アロスティーレ	8/24(木)	10:30~13:15	6,000円 12名	La Salute 主宰 中野 誠司
	きのこのリゾット・白身魚カルパッチョ	9/28(木)			

ピポット丸亀

ラク家事 ララ♪ キッチン講座

- 2023年
- 7/21(金) 10:30~12:30/応募締切:7/6(木)
- 8/25(金) 10:30~12:30/応募締切:8/7(月)
- 9/15(金) 10:30~12:30/応募締切:8/31(木)
- 参加費:1,000円/人 ●定員:6名

ピポットスタッフ

共働きが普通の今、家事は大きな負担になっています。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。

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

5・6月限定！
ガス1dayレッスン
●ガス火で手軽に！
中華風スイスキーマカレー

キーマカレーを華やかな香りの花椒や豆板醤を使い中華風にアレンジ！ピクルスはグリルを活用して簡単に！花椒香るポークキーマカレー、海老とアボカドの春巻き、2種の中華風ピクルス、ジンジャー-旨仁の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。

ゆめタウン高松 スタジオ

香川県高松市三奈町608-1
ゆめタウン高松1F

営業時間:10:00~18:00

ご予約はお電話で受付中！

050-1754-4783

今回紹介する食材はこちら

夏野菜のスター！

オクラ

ネバネバとした独特の歯ごたえ、そして断面の星型が特徴のオクラ。夏(6~8月)に旬を迎えます。

栄養満点のネバネバ野菜



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採って

第5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

ふたみシーサイド公園
「道の駅ふたみ」
駅長・中川 さん

2021年にリニューアルした道の駅の駅長。美しい海のそばで、毎日楽しみながら業務にあたっている。



海沿いにあり、美しい夕日が眺められる人気の道の駅。産直市の他、レストランやカフェ、ラーメンなどの軽食、じゃこ天が楽しめる。目の前に海水浴場もあるので夏のおでかけにぴったり！

夏が近づくと登場する「オクラ」は、ネバネバ食感が人気の緑黄色野菜です。日本では主に温暖な地域で盛んに栽培されており、ここ四国でも多く作られています。クセが少ないので子どもも喜んで食べる人気者で、炒め物、揚げ物、和え物、煮物など様々な料理に利用できる万能な野菜です。また断面の星型を生かして料理のトッピングとしても大活躍！さらにはビタミン、ミネラルなどの栄養素も多く含まれており、ネバネバ成分に含まれる食物繊維はゴボウの約2倍！生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。



ふたみシーサイド公園「道の駅 ふたみ」

愛媛県伊予市双海町高岸2326
電話/089-986-0522
営業時間/9:00~18:00
定休日/第3火曜(7・8月は無休)
駐車場/有

おいしい豆知識

美味しいオクラの見分け方

- ・濃い緑色でヘタが変色していないもの
- ・表面にうぶ毛が密生している
- ・大きすぎず適度な大きさのもの



保存方法 夏場は傷みやすいので冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。また乾燥と低温に弱いので、新聞紙などで包んでポリ袋に入れるのをおすすめします。

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！

豆腐で作るおばんざい&豆腐スイーツ

- 2023年7月13日(木)
- 時間:10:30~13:00
- 参加費:1,800円
- 講師:豆腐と湯葉・土佐文化の店「大名」
田中 和成先生

メニュー内容 ・豆腐の野菜甘酢餡かけ ・肉豆腐
・豆腐とクリームチーズのパンケーキ

近年注目のたんぱく質、イソフラボンやマグネシウムなど美容や健康に役立つ栄養素を多く含む「豆腐」をアレンジ！



お申し込み・詳細については裏表紙をご確認ください。

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。

はじめてのワイヤークラフト

- ①2023年6月19日(月)
シンプルでおしゃれなフラワー作り
- ②2023年9月4日(月)
シックな大人のガーランド作り
- ※ご希望の日程をお選びください
- 時間:10:30~12:30
- 参加費:1,200円 ●定員:6名
- 講師:ワイヤークラフト作家 apuco(あぷこ)先生

どんなインテリアにも合わせやすく、ペンチ1本で気軽に始められるワイヤーアイテム作り。ワイヤーレターのおまけ付きです。



おしえてくださいガスのこと。

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

オクラ

ネバネバとした独特の歯ごたえ、そして断面の星型が特徴のオクラ。夏(6~8月)に旬を迎えます。

夏野菜のスター！

栄養満点のネバネバ野菜



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を探して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第5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

ふたみシーサイド公園「道の駅ふたみ」
駅長・中川さん

2021年にリニューアルした道の駅の駅長。美しい海のそばで、毎日楽しみながら業務にあたっている。



海沿いにあり、美しい夕日が眺められる人気の道の駅。産直市の他、レストランやカフェ、ラーメンなどの軽食、じゃこ天が楽しめる。目の前に海水浴場もあるので夏のおでかけにぴったり！

夏が近づくと登場する「オクラ」は、ネバネバ食感が人気の緑黄色野菜です。日本では主に温暖な地域で盛んに栽培されており、ここ四国でも多く作られています。クセが少ないので子ども喜んで食べる人気者で、炒め物、揚げ物、和え物、煮物など様々な料理に利用できる万能な野菜です。また断面の星型を生かして料理のトッピングとしても大活躍！さらにはビタミン、ミネラルなどの栄養素も多く含まれており、ネバネバ成分に含まれる食物繊維はゴボウの約2倍！生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。



ふたみシーサイド公園「道の駅 ふたみ」

愛媛県伊予市双海町高岸2326
電話/089-986-0522
営業時間/9:00~18:00
定休日/第3火曜(7・8月は無休)
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

美味しいオクラの見分け方

- ・濃い緑色でヘタが変色していないもの
- ・表面にうぶ毛が密生している
- ・大きすぎず適度な大きさのもの



保存方法 夏場は傷みややすいので冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。また乾燥と低温に弱いので、新聞紙などで包んでポリ袋に入れるのをおすすめします。

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！

～野菜ソムリエプレゼンツ～ うちごはん

野菜ソムリエ上級プロを取得されている三好先生が、野菜のおいしさを生かした家庭料理を教えてくれる講座です。お家でもまた作りたくなるようなメニューが盛りだくさん！和食・洋食・中華と幅広いレパートリーと一緒に学んでみませんか？アットホームな雰囲気なので、初めての方や男性の方もお気軽にお申込みください！



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



四川中華

「四川中華ながを」のオーナー長尾先生が、ご家庭でもチャレンジ出来る中華を伝授してくれます。ラー油や甜麵醬は手作りを推奨、美味しいもののためなら少しの手間を惜しまないのが先生流です。明るくおもしろい先生で、生徒さんともすぐに打ち解け毎回楽しい雰囲気の教室です。ぜひ本場の味を気軽に楽し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！

四川中華ながを オーナー 厨師
長尾 貴史先生



お申し込み・詳細については裏表紙をご確認ください。

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

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。

ふしとください 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

オクラ

ネバネバとした独特の歯ごたえ、そして断面の星型が特徴のオクラ。夏(6～8月)に旬を迎えます。

夏野菜のスター！

栄養満点のネバネバ野菜



海沿いにあり、美しい夕日が眺められる人気の道の駅。産直市の他、レストランやカフェ、ラーメンなどの軽食、じゃこ天が楽しめる。目の前に海水浴場もあるので夏のおでかけにぴったり！

夏が近づくと登場する「オクラ」は、ネバネバ食感が人気の緑黄色野菜です。日本では主に温暖な地域で盛んに栽培されており、ここ四国でも多く作られています。クセが少ないので子どもも喜んで食べる人気者で、炒め物、揚げ物、和え物、煮物など様々な料理に利用できる万能な野菜です。また断面の星型を生かして料理のトッピングとしても大活躍！さらにはビタミン、ミネラルなどの栄養素も多く含まれており、ネバネバ成分に含まれる食物繊維はゴボウの約2倍！生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

美味しいを探しに行こう！

四国の旬を探して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第5回

山・川・海

自然に恵まれた四国は食の宝庫さあ、旬を探しにかけよう



教えてくれたひと

ふたみシーサイド公園「道の駅ふたみ」
駅長・中川さん

2021年にリニューアルした道の駅の駅長。美しい海のそばで、毎日楽しみながら業務にあたっている。

おいしい豆知識

美味しいオクラの見分け方

- ・濃い緑色でヘタが変色していないもの
- ・表面にうぶ毛が密生している
- ・大きすぎず適度な大きさのもの



保存方法

夏場は傷みやすいため冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。また乾燥と低温に弱いので、新聞紙などで包んでポリ袋に入れるのをおすすめします。



■ 作り方 野菜を肉で巻いて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! 😊

ネバネバ食感の
オクラを使った、
ボリューム満点の
野菜肉巻き



- 材料2~3人分
- オクラ ……………10本
 - 豚バラ肉 ……………10枚
 - パプリカ ……………半個
 - エノキ ……………半個
 - エリンギ ……………半個
 - オリーブオイル ……適量
 - 塩コショウ ……………適量

- ① 鍋にお湯を入れ、ティースプーン1杯の塩を加えオクラを2分程茹でる。
- ② オクラをザルに上げて冷水につける。冷めたら水気を取る。
- ③ パプリカ、エノキ、エリンギは巻きやすい大きさに切る。
- ④ オクラとお好みの具材に豚肉を巻き付けて爪楊枝で止める。お好みで具材に軽く塩を振っても◎
- ⑤ 具材をグリルに並べ、オリーブオイルを塗り、塩コショウをふる。
- ⑥ グリルに入れて上下強火で5~10分加熱する。

オクラの紹介はP11へ

With gas Salon

あなたの質問にお答えします!

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、皆さまから多く頂いている「節ガス」について日々の省エネアイデアをご紹介します。

お風呂編

- 追いだきの回数を減らす!
出来るだけ入浴の間隔を空けないなど工夫しましょう。追いだき回数を1日1回少なくするだけでも年間ガス代が節約できます。
- シャワーをだす時間を1日1分短くするだけで◎
シャワーは1分間に約12リットルのお湯が出ています。シャワーを不必要に流せば、ムダが流ればなし状態!
- 家族が4人以上なら、浴槽で体をあたためよう。
家族4人が4分ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほぼ同じに。一人暮らしならシャワー、人数が多い場合はお湯を張ったほうがお得!

調理編

- 食器を洗うときは低温設定で!
食器洗いの際に使用のお湯の温度を下げると、省エネになります。
- 炎が鍋底からはみ出さないように調節!
火加減チェックしていますか? 鍋底からはみ出た炎はムダなエネルギー。強火から中火へ。
- 鍋の水滴をふき取ってから、火にかける。
底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに、余分なエネルギーが必要に。余分なエネルギーを減らしましょう。
- パーナーのお手入れをする。
目詰まりすると熱効率が悪くなるので、定期的にブラシなどで掃除しましょう。

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!

ウォーターサーバー 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!

準備する
届く
飲む

サーバーレンタル代 **880円** (税込)

購入ボトル代 **1,404円** (税込) 12本 1本

送料込み ※ボトルは3本以上でのご注文となります。

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 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)12本 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!

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

0120-32-4813

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さいます。
【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.62 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 5月1日(月)~6月17日(土)

※はがきは応募締め切り日消印有効

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。

① ふたみシーサイド公園 「道の駅 ふたみ」より、「関木醤油3本セット」を5名様に。

② 「パイ専門店 Tsutsumi」より、「リーフパイ(18枚入り)」を5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!

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。

“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



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

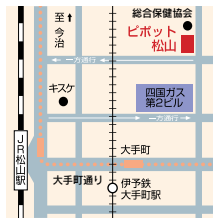
カルチャー教室のお申し込み **089-945-1228**

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 ▶▶ **6月8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	①7/24(月) ②8/28(月) ③9/25(月) 10:20～13:00	5,400円/3回 6名
家族がよるこぶ満足おかずを定番に！ 中華料理 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	①7/3(月) ②8/7(月) ③9/4(月) 10:20～13:00	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	①7/25(火) ②8/29(火) ③9/26(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) 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/9(日) ②8/20(日) ③9/10(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) 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/10(月) ②8/21(月) ③9/11(月) 10:20～13:30	4,500円/3回 6名
プロのバティシエから学ぶ♪ スイーツ 土居 健利 バティシエ	①7/13(木) ②8/3(木) ③9/14(木) 10:20～13:30	4,800円/3回 6名

3カ月コース

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
野菜ソムリエの短時間料理 ～ピクルスづくりと夏野菜のスパイスカレー～ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	7/14(金) 10:20～13:00	1,800円 6名
野菜ソムリエの短時間料理 ～梅麹づくりと薬膳レシピ～ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	9/8(金) 10:20～13:00	1,800円 6名
フランス菓子教室 ～ヴォアツタン ボンボン(クッキー缶)編～ 松本 暁 Akatsuki Bleu オーナーバティシエール	9/5(火) 10:20～13:30	1,600円 6名
コーヒーセミナー ～アイスカフェオレ編～ [ケーキテイラミス 児嶋 厚樹 カフェ フレマ オーナー	7/21(金) 10:20～12:30	1,200円 6名
フラワーレッスン ～ポルドーカラーのリース編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	9/7(木) 10:20～12:30	1,800円 6名

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にハガキにてご連絡させていただきます。
- 受講料は初回に全額お支払いいただきます。途中退会や欠席の場合も受講料の返金は致しかねます。
- やむを得ない事情により、教室の中止または内容を変更する場合がございます。
- 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 ▶▶ **6月18日(日)**



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
中国料理教室 [7月] 鶏内の揚げものレモンソース、他 [8月] 節子の香り炒め鶏、他 [9月] このこあんかけ炒飯、他 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	①7/3(月) ②8/7(月) ③9/4(月) 10:30～13:30	5,400円/3回 9名
マスター直伝！本格ドリッパ！ コーヒー教室 白石 丈二 喫茶アポニー 店主	①7/4(火) ②8/1(火) ③9/5(火) 10:30～12:00	1,500円/3回 9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	①7/7(金) ②8/4(金) ③9/1(金) 10:30～14:00	3,900円/3回 8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	①7/16(日) ②8/20(日) ③9/17(日) 10:30～14:00	3,900円/3回 8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	①7/11(火) ②8/8(火) ③9/12(火) 10:30～13:30	4,500円/3回 9名
お菓子教室 [7月]フィナンシェ [8月]ガトーシトロン [9月]アブリコットケーキ 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	①7/6(木) ②8/24(木) ③9/28(木) 10:30～13:30	4,500円/3回 6名

3カ月コース

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
夏休み☆親子手ごねパン教室 (ピザ・どうぶつパン) 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	7/23(日) 10:30～14:00	2,000円/組 3組 (保護者1名・小学生の子供1名)
特別教室 親子で簡単♪ ガスコンロ使いこなし講座 [メニュー]ツナマヨコンロセキスビスチーズ餅他 ピポットスタッフ	7/25(火) 10:30～13:30	1,000円/組 2組 (保護者1名・小学生の子供1名)
	8/26(土) 10:30～13:30	
	8/27(日) 10:30～13:30	

- 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6/25(日)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。

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・年末年始休館)

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館



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。※切後10日以内に当選の方のみにお電話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。



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	[7月] 手作りパン教室 クلمとレーズのカンパニユ・豆あん 滝のり子 手作りパン教室主宰	7/28(金) 10:30~13:15	2,500円・12名	6/20(火)
	[8月] 手作りパン教室 ダブルチーズゴマブレッド・クリームパン 滝のり子 手作りパン教室主宰	8/25(金) 10:30~13:15	2,500円・12名	7/20(木)
	[9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	9/1(金) 10:30~13:15	1,000円・6名	8/20(日)
	[9月] 手作りパン教室 トリプルボール・ミルティエウ 滝のり子 手作りパン教室主宰	9/22(金) 10:30~13:15	2,500円・12名	8/20(日)
親子1日教室	[7月] 夏だ！親子でアレンジそうめん！ 冷やし中華な鶏サラダそうめん・フルーツ白玉 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰	7/22(土) 10:30~13:15	2,500円・6組	6/20(火)
	[7月] 洋食屋さんのオムライス 親子オムライス～デミグラスソース・ニース風野菜サラダ・ココナツのプランマンジェ 東川 卓美 こひら果樹軒オーナーシェフ	7/25(火) 10:30~13:15	3,000円・6組	6/20(火)
	[8月] 夏休み元気もりもりハンバーガー くまちゃんバーガー・季節のフルーツパンナコッタ 福本 かよ kayo/パン主宰	8/1(火) 10:30~13:15	3,000円・6組	7/20(木)
	[8月] おやこで本格中華にチャレンジ！ プロに学ぼう！本格チャーハン！スープ&デザート付き 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	8/3(木) 10:30~13:15	2,500円・6組	7/20(木)
	[8月] 夏だ！親子でアレンジそうめん！ イタリアンなトマトそうめん・フルーツパンナコッタ 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰	8/26(土) 10:30~13:15	2,500円・6組	7/20(木)
	[9月] 夏だ！親子でアレンジそうめん！ 元気もりもり肉玉子そうめん・フルーツパフェ 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰	9/30(土) 10:30~13:15	2,500円・6組	8/20(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。※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。●【夏休み元気もりもりハンバーガー】は、親子1組2~3名でお子さまの対象は年少~小学生です。●その他の【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日に移転オープン!

インターネットからでもお申し込みできます。



	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	[7月] スパイスキッチン jaadoo ナスとひき肉のキーマカレー・2種のアチャール 浅井 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	7/10(月) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	6/25(日)
	[9月] スパイスキッチン jaadoo グリーンペーストから作るグリーンカレー・ラッシー	9/11(月) 10:30~13:15	6名	8/27(日)
	[7月] メルシーのスイーツ教室 パンナコッタのフルーツジュレのせ・レモンクッキー 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	7/17(月・祝) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	7/2(日)
	[9月] はじめてさんのパン教室 秋の食材たっぷりお総菜パン	9/5(火) 10:30~13:15	6名	8/21(月)
	[7月] できた！を育む子どもだけのお料理教室 エビフライとフリフリおにぎり	7/30(日) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	7/15(土)
	[8月] できた！を育む子どもだけのお料理教室 アイシングクッキー 安藤 真朱美 シェフ★さっず丸亀 主宰	8/27(日) 10:30~13:15	2,500円/回・5名	8/8(火)
	[9月] できた！を育む子どもだけのお料理教室 チーズナン・キーマカレー	9/24(日) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	9/9(土)
	[8月] 夏休み親子パン教室 tsumugi ポリ袋で作る夏野菜ピザパン あかし まい パン教室&手形アート tsumugi	8/8(火) 10:30~13:15	2,500円/回・5組 ※1組(親子2~3名)でお子様対象は3歳~中学生	7/24(月)

●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ください。●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郵送にてご連絡させていただきます。

「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



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・メールはがきでご応募ください。

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



詳しくはこちら



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
はじめてのワイヤークラフト シンプルでおしゃれなフラワー作り apuco(あぶこ) ワイヤークラフト作家	6月19日(月) 10:30～12:30	1,200円・6名	6月5日(月)
プロから学ぶパン教室 おうちで焼く「チーズカンパニユ」 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	6月24日(土) 10:30～13:30	1,500円・4名	6月10日(土)
薬膳ローズスイーツ教室 ～ワタシのための初夏スイーツ～ 山本 早有里 レストラン ポルベール	6月27日(火) 10:30～13:00	1,800円・6名	6月13日(火)
「夏も温活」セルフお灸 堀 今日子 鍼灸師 セルフケアもぐもぐ	7月2日(日) 10:30～12:00	700円・6名 (女性限定)	6月18日(日)
パティシエ気分のスイーツ教室♪ マンゴーとパイナップルのタルト 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	7月8日(土) 10:30～13:30	1,800円・4名	6月24日(土)
豆腐で作るおばんざい&豆腐スイーツ 田中 和成 豆腐と湯葉・土佐文化の店「大名」	7月13日(木) 10:30～13:00	1,800円・6名	6月29日(木)
プラス発酵食品！カラダ整える韓国料理 夏野菜のキムチ、豚肉と野菜のヤンニョム炒め、他 中山 賢淑 韓国料理教室講師	7月18日(火) 10:30～13:30	1,800円・6名	7月4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	7月25日(火) 10:30～12:30	1,000円・5名 (女性限定)	7月11日(火)
夏休み親子陶芸教室 オリジナル食器作り(2個作成) 森田 浩路 もりたうつわ製作所	7月29日(土) 10:30～12:00	2,500円・8組 (小学生親子2名1組)	7月15日(土)
親子ピザ教室 野菜が好きな元気ピザ、フルーツミニパフェ 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	8月1日(火) 10:30～13:30	1,500円・4組 (小学生親子2名1組)	7月18日(火)
親子で楽しむパン教室♪ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	8月5日(土) 10:30～13:30	1,500円・4組 (小学生親子2名1組)	7月22日(土)
親子で楽しくエコ・クッキング 冷蔵庫の残り野菜でドライカレー、野菜スープ、他 スタッフ ピポット高知	8月6日(日) 10:30～13:30	1,000円・4組 (小学生親子2名1組)	7月23日(日)
ディップアートフラワーで大人かわいいアクセサリー ～小花のイヤリング作り～ 谷川 直子 beauty salon 癒し空間 フローラ 代表	8月20日(日) 10:30～12:30	2,000円・6名	8月6日(日)
はじめてのワイヤークラフト シックな大人のガーランド作り apuco(あぶこ) ワイヤークラフト作家	9月4日(月) 10:30～12:30	1,200円・6名	8月21日(月)
エスタリコ！スペイン料理教室 シーフードパエリア、スペイン風オムレツ、他 瀬川 大智 南欧バル アミスタ	9月5日(火) 10:30～13:30	1,800円・6名	8月22日(火)
女子力あげる！イマドキ☆フレンチ ポークステーキ ショウガと柑橘のパターソース、他 齋藤 健太 デトワール 総料理長	9月7日(木) 10:30～13:30	1,800円・6名	8月24日(木)

1 回限定コース

●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



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 ジャパンホームベーキングスクール師範	①7/1(土)②8/5(土) ③9/2(土)10:30～13:30	1,800円/回 (5,400円)8名	6/14(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	①7/6(木)②8/3(木) ③9/7(木)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	6/14(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	①7/21(金)②8/18(金) ③9/15(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名
	自宅の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さわ 取締役総料理長	①7/25(火)②8/22(火) ③9/26(火)10:30～13:15	2,000円/回 (6,000円)8名	6/14(水)
	～野菜ソムリエプレゼンツ～ うちごはん 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	①7/28(金)②8/25(金) ③9/29(金)10:30～13:15	1,800円/回 (5,400円)8名	6/14(水)
1回限定コース 四川中華 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・厨师	7/10(月) 10:30～13:15	2,000円・8名	6/25(日)	
	夏に食べたい大人のひんやりスイーツ 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	8/1(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	7/17(月・祝)
	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	9/5(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	8/21(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	9/19(火) 10:30～13:15	2,000円・8名	9/4(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	7/14(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	6/29(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	9/12(火) 10:30～13:15	1,000円・6名	8/28(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。

© Disney

ディズニー100/生ロールケーキ

ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

5・6月限定！
ガス1dayレッスン
🔥ガス火で手軽に！
中華風スパイスキーマカレー

キーマカレーを華やかな香りの花椒や豆板醤を使い中華風にアレンジ！ピクルスはグリルを活用して簡単に！花椒香るポークキーマカレー、海老とアボカドの春巻き、2種の中華風ピクルス、ジンジャー杏仁の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