

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】手打ち 割子そば しま音
【香川】おやつのカンデラ
【愛媛】道後はいから薄餅店
【高知】和栗カフェ いちじゃもの

もっと豊かに!ウィズガスライフ

「ガス展2023」開催!

四国の旬を探して

【道の駅 いたの】レンコン

心がほっこり温まる

美味しい出会いに

ガス展2023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!

2023
冬号

vol.

064



Tokushima | Kagawa | Ehime | Kochi

1_全国の銘酒ラベルに囲まれた店内 2_「せいろ」(900円)は一番人気のメニュー 3_10種類ほどの日本酒がスタンバイ。飲み比べもあり 4_蕎麦前の中でも人気の「焼きみそ」(650円)



手打ち 割子そば しま音
 徳島県徳島市栄町2-5-1(久米ビル1F) 電話/090-2252-0141 営業時間/11:30~14:00(L.O.13:30)、20:00~翌2:00(L.O.翌1:45) 定休日/日曜、祝日(金・土曜が祝日の場合は営業) 駐車場/無
 HP キッズスペース バリアフリー

**到来を心待ちにしている
常連客も多い季節の蕎麦**

繁華街のビルの中にある「しま音」。飲んだあとの口に蕎麦を食べると胃もたれせず、最後に蕎麦湯を飲むと二日酔い予防にもなる。夜の街だからこその体にいいものを出したくて」と話す店主が25年前に開業しました。徳島では珍しい細麺・辛つゆの江戸前スタイルの二八蕎麦には国産蕎麦粉を使用。「機械打ちと手打ちでは蕎麦の風味が違う」とこね・延し・切りの工程をすべて自らの手でいう「純手打ち」にこだわっています。細めの蕎麦はすると軽やかでコシが

あり、上品な香りと蕎麦特有の甘みや香ばしさが口中に広がります。全国各地の日本酒がずらりと揃いだし巻きなど「蕎麦前」も充実している。一軒で呑みからべまで楽しめるのも人気の理由。寒くなると「そろそろ出る?」と常連からの問い合わせが増えるのが「牡蠣南蛮」。蕎麦を覆うように乗るのは生でも食べられる大粒の牡蠣! 牡蠣の旨みがしみ出たつゆ、そして蕎麦の香りが渾然一体となり、心も体も温めてくれます。冬に思わず感謝したくなる絶品蕎麦、ぜひお試しあれ。



Tokushima
手打ち 割子そば しま音
 [テウチ ワリゴソバ シマネ]
 甘みと香ばしさがあふれる
 純手打ち蕎麦

美味しいものを食べること、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。



牡蠣南蛮
 1,800円
 ※10月~3月の季節限定
 ※牡蠣の入荷状況によるので事前確認を

読者サービス
 ご飲食の方に
 焼酎1杯か瓶ビール1本かソフトドリンクのいずれかをサービス
 ※冊子持参で1冊につき1名様まで、1回限り。2023年11月末まで有効
 check!

おすすめレシピ そばのかりんとう

作り方

- ①そばの生麺をお好みの長さに切る。
- ②麺を茹でずにそのまま180℃に熱した油で揚げる。
- ③くっつかないようにほぐしながら2分ほど揚げてカリッとできたら取り出す。
- ④熱いうちに塩をふりかける。

ポイント
 しっかりカリカリになるまで揚げること。塩で味付けすればおつまみに。砂糖やきな粉などで味付けすればおやつになる。

材料
 そば(生麺):1袋
 塩:少々(お好みで)
 砂糖、シナモンなど
 揚げ油:適量



1_笑顔が素敵な店主夫妻とスタッフさんが出迎えてくれる。空間を2つに分ける壁に空いた丸い枠が印象的
2_机上に並べられた本を読みながら過ごすのもおすすめ
3・4_全粒粉を使っているので栄養価も高く、小麦の香ばしさも感じる



おやつのカンデラ
香川県高松市松並町704-1 電話/無
営業時間/10:00~16:00(なくなり次第終了)
定休日/火・水曜 駐車場/有
HP キッズスペース バリアフリー

築30年の一軒家を改装した
自宅のような心地良さを感ずるお店

今年9月にオープン1周年を迎えた「おやつのカンデラ」。屋号の「カンデラ」は、明るさを表す単位のこと。大好きな香川県で店をやるからには、ローカルの灯火を絶やしたくないという想いが込められています。お店は高松市郊外にある一軒家で、コソコソと改装をした店内は、店主らとの会話が楽しめるカウンター席とのんびりとくつろぐことができる座敷席の2つの空間に分かれています。メニューは、手作りのドーナツとプリン、そして数種類のドリンク。人気ナンバーワンのドーナツは、ふっくらモチツとしていて、噛むたびに優しい甘さが口の中に広がります。表面がサクツとした軽い食感なので、2個3個と注文してもペロリと食べられます。そのシンプルで素朴な美味しさは冷めても変わらないので、家族や友人への土産として持ち帰るのもおすすめです。出来たてが食べたい場合は、揚げ上がり時間の10時頃と13時頃の機会をお見逃しなく。これから寒くなるにつれて季節限定メニューが登場予定。詳細はInstagram (@candela_magazine) をチェックしてください。

Kagawa

おやつのカンデラ

[オヤツノカンデラ]

日常のさりげないひと時に
シンプルで素朴なドーナツとコーヒーを



ドーナツ 250円
ホットコーヒー 380円



おすすめレシピ マサラチャイ



材料
水: 1カップ(200ml)
牛乳: 1カップ(200ml)
紅茶の茶葉: ティースプーン山盛り2杯
砂糖: ティースプーン山盛り2杯
お好みのスパイス(生姜、八角、カルダモンなど): 適量

作り方

- 1 鍋に水と茶葉を入れ、火にかける。
- 2 沸騰して茶色くなるまで煮出したら、砂糖とスパイスを加えてよく混ぜる。
- 3 牛乳を入れ、吹きこぼれに注意しながら数分間煮る。
- 4 味見をして味がよく馴染んでいたら完成。茶漙して漙しながらカップへ。

ポイント 茶葉は手頃なものでOK!スパイスはシンプルに。スパイス無しでも十分に楽しめます。



1_ 明治の洋館を再現した店内で歴史を感じながら食事ができる 2_ クレープのテイクアウトメニューは食べ歩きにもぴったり! 3_ 店の奥には落ち着いた雰囲気のあるテーブル席もある 4_ 昭和の「厚焼き 抹茶あん密」も人気



道後はいから薄餅店
 愛媛県松山市道後湯之町6-15 電話/089-933-2281
 営業時間/11:00~19:00、土・日曜・祝日11:00~20:00
 定休日/火曜 駐車場/無
 HP キッズスペース バリアフリー

明治から令和までの歴史をたどるはいからなパンケーキ専門店

多くの観光客が行き交う道後商店街にある「道後はいから薄餅店」。明治から令和までの様々なパンケーキが楽しめる『歴史体感型』パンケーキ専門店です。夏目漱石や正岡子規が松山に暮らした明治時代にパンケーキは海外から伝わり、当時は「薄餅」と呼ばれていました。見た目もクレープのような薄い生地だったとか。その明治当時のパンケーキを含め、大正・昭和・平成・令和とその時代に流行したパンケーキを「道後はいから薄餅店」で食べることができます。昭和

を彩ったシンプルな厚焼きホットケーキ、平成に日本へ上陸したハワイアンパンケーキ、そして令和では溶けるようなふわふわ食感が特徴のスフレパンケーキ。オーソドックスなものから、フルーツを添えたり、抹茶クリームをのせたりとアレンジも様々。特に店のいちおしが、銅板でじっくり20分かけて焼き上げる「雲こちスフレ」。黄身が白い卵を使用し、見た目まさに雲のようー12分間ふわふわタイムが続くので、一番美味しいときに食べるのがおすすめです。

豆知識 スフレパンケーキの焼き方のコツ



- 女性を中心に大人気のスフレパンケーキ。自宅のホットプレートでも作ることができます。そのときの焼き方のポイントを伝授!材料はお好みのもの・分量でご準備ください。
- ①メレンゲは十分に泡立てる。ここをサボってしまうと、あのふわふわ食感が再現できません。
 - ②メレンゲとパンケーキ生地を混ぜるときはメレンゲをつぶさないように丁寧にゆっくり混ぜる。
 - ③ホットプレートは150℃くらいで、最初の片面はじっくり約5分焼く。焼き加減はホットプレートによって変わってくるので、必ず焼き面を確認しながらきつね色になったらひっくり返す。
 - ④もう片面も同じような手順で焼く。フルーツやジャム、生クリームを添えたら完成!

読者サービス

店内でパンケーキ類をご注文の方に

アイス1つ無料サービス

※冊子持参で1冊につき1名様まで、1回限り。2024年1月まで有効

check!

Ehime

道後はいから薄餅店

[ドウゴハイカラウスモチテン]

まるで雲のように真っ白なふわふわ食感のスフレパンケーキ

雲こちスフレ 1,100円
 薄餅プレーン 550円





Tokushima | Kagawa | Ehime | Kochi

1_お店の2階にある素敵なイートインスペース 2_「生力ヌレ」左/四万十栗(450円)、右/焼き芋(350円)
3_色々な餡を楽しめる「もなか食べ比べセット」(627円)
4_熟成して甘みを引き出した四万十栗の「焼き栗」(800円)



和栗カフェ いちじゃもの
高知県高知市はりまや町1-4-18 電話/088-802-5432
営業時間/10:00~16:00(L.O. 15:30) 定休日/日曜、祝日
※臨時休業あり 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

和栗やお芋のスイーツと土佐の銘茶を楽しむカフェ

JR高知駅から徒歩約12分、はりまや橋商店街の北側にお店を構える「いちじゃもの」。こちらでは、日本最後の清流と謳われている四万十川流域で育った四万十栗をはじめ、高知の食材を使ったスイーツやドリンクが楽しめます。人気の「生力ヌレ」は、四万十栗と焼き芋の2種類があり、バターの香るしっとりとした生地に素材の美味しさが際立つ絶品です。「生力ヌレ」よりもサクッと仕上げた生地に、四万十栗のクリームをたっぷり乗せた「四万十栗のカヌレのモンブラン」や、高知県産の芋・栗・カボチャ・土佐茶の4種の餡とクリームチーズを、うるち米を使ったバリバリの最中に乗せていただく「もなか食べ比べセット」もおおすすめです。ほかにも、店舗前で焼き上げるホクホクの「焼き栗」や、津野町産のかぶせ茶を使ったソフトクリームなどもあります。かぶせ茶やほうじ茶を使ったラテ、急須で飲む土佐茶などのドリンクとともに味わってみてくださいね。メニューのほとんどがテイクアウト可能です。

Kochi
和栗カフェ いちじゃもの
[わぐりカフェ いちじゃもの]

午後のおやつにぴったり
四万十栗の絶品スイーツ

四万十栗の
カヌレのモンブラン
850円



読者サービス

スイーツとドリンクをセットでご注文の方に

ミニソフトクリームをサービス

※冊子持参で1冊につき1名様まで、1回限り。2024年1月末まで有効

check!

おすすめレシピ かぶせ茶ラテ (ICE)

材料
かぶせ茶パウダー:2g
水:20cc
牛乳:160cc

作り方
①水を入れたグラスに牛乳を注ぐ
②かぶせ茶パウダーを20ccの水で溶く
③①に②を入れたら完成。お好みで砂糖をプラスしても◎

ポイント1 パウダーを水で溶く際は、茶筌やシェイカーを使うとダマになりにくい
ポイント2 HOTの場合は、粉末かぶせ茶を20ccのお湯で溶き、温めた牛乳に入れる

チャンスは全部で6回!

合計600名さまに当たる!!
謎を解いて賞品を当てよう

WEBからカンタンエントリー

謎解き大抽せん会!

A賞・B賞選べる大抽せん会を毎週開催!

amazon gift card 1,000
R POINT 1,000
QUO Pay

[QUOカードPay]: [QUOカードPay]もしくは[クオ・カード・ペイ]およびそれらのロゴはQUOカードの登録商標です。
[Amazonギフトカード] 1.本キャンペーンは四国ガスによる提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。四国ガスお客様センター 0570-011-459 (受付時間 9:00~17:30) までお願いいたします。 2. Amazon, Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

第1回	11月 1日(水) ~ 11月 7日(火)	100名さま	第4回	11月22日(水) ~ 11月28日(火)	100名さま
第2回	11月 8日(水) ~ 11月14日(火)	100名さま	第5回	11月29日(水) ~ 12月 5日(火)	100名さま
第3回	11月15日(水) ~ 11月21日(火)	100名さま	第6回	12月 6日(水) ~ 12月10日(日)	100名さま

フリーアナウンサー 中野美奈子の 全力ガスチューブ ガスTube

アナウンサーとして培った現場でのレポート力を活かして、ガス機器・サービスの魅力をたっぷりお届けします

全4回シリーズ!! WEBにて限定配信!

第1話 (11月1日から)	ファンヒーター編 温風だけで感じ取れ! ガスファンヒーターはどれ!? 体感で当てるチャレンジ!	第2話 (11月10日から)	エネファーム編 エネファーム大解剖! 家のどこに使われている? 停電時の強い味方になるって本当!?
第3話 (11月20日から)	ノミヨル編 1ドリンクサブスクが四国に上陸! 仕事終わりの楽しい食事とお酒にはやっぱりノミヨル!	第4話 (11月30日から)	コンロ編 カレーライスを作りながら、3つの家事ができるかチャレンジ! 最新コンロの秘密教えます!

やって楽しい! 当ててうれしい!
探し絵に隠れた四国ガスグループキャラクター

ガボタとほししょうさんを探せ!

正解を見つけてショールームへGO!
各ショールーム先着100名さまにお菓子セットプレゼント

参加方法は こちらから Check!

Wチャンス!
参加者の中から、さらに抽選で **Nintendo Switch** を1名さまにプレゼント

* Nintendo Switchのロゴ・ Nintendo Switchは任天堂の商標です。

ガス展2023WEBサイトへのアクセスはこちらから!!

<https://www.shikokugas-gasten.com/>

四国ガスグループ ガス展2023 検索

ガス展2023に関するお問い合わせはこちらまでご連絡ください。

四国ガスお客様センター (受付時間) 9:00~17:30

0570-011-459

*日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)を除く。
*一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-0633におかけください。

Instagram投稿キャンペーン

あなたのいちばんを #くらしのichiban 教えて!!

くらしの中でいちばん大切な●●を写真や動画で投稿してギフトをGetしよう

[いつもの暮らし]を「いちばん」に大切に考え、お客さまと共に歩んできた111年。お客さまのくらしのいちばんをもっと知りたい、身近に感じたい。そんな四国ガスグループのおもいが詰まった企画です!!

【参加方法】
①@shikokugas_infoをフォロー
②暮らしの中で一番大切な人、モノ、体験や絆などを写真や動画で撮影しましょう
③ハッシュタグ[#くらしのichiban]を付けてInstagramに投稿してください
④抽選で111名さまに右記のギフトをプレゼント!

投稿者の中から抽選で111名さまに STARBUCKS(スターバックス) オリガミドリップ コーヒーギフトプレゼント!

三次元バーコードを 読みとってね!

1年分の感謝を込めて
うれしい! たのしい! 新しいワクワクがいっぱい!

ガス展2023

2023年11月1日(水)~12月10日(日)

もっと豊かに!

With Gas Life 番外編

最新ガス機器が目玉特価に!!

2023年11月1日(水)~12月10日(日)

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!!
お気に入りのカンタン注文!

3つのご成約特典

- 1 ガス展特別価格
- 2 ご成約抽せん
- 3 下取り割引

最大50% OFF

この機会をぜひお見逃しなく!

※当社指定の商品をご購入された場合に限りです。

おしゃべり相談会

平日ご予約特典
スーパー商品券 500円分 もれなくプレゼント!

新しいガスコンロがほしい。
レンジフードを交換したい!
大人気の衣類乾燥機について知りたい!

開催期間: 2023年11月1日(水)~12月10日(日)

お申し込み方法
01 お電話でのお申し込み
02 WEBからのお申し込み

※別イベント開催日は、相談会のご予約ができません。予めご了承ください。

※土・日・祝日以外にご相談をご希望された方限定。
※プレゼントは高談の際にスタッフよりお渡しいたします。 ※イラストはイメージです。

ご成約抽せん

ガス展2023期間中にご成約で豪華賞品が当たる抽せんにご参加いただけます!!

1等 30名さま	¥5,000 JCB GIFT CARD
2等 100名さま	カタログギフト 3,000円相当
3等 200名さま	キッチンクリーンセット

※機器配達時にご参加の案内をいたします。
※抽せん結果は発送をもって発表とさせていただきます。 ※写真はイメージです。

今回紹介する食材はこちら

レンコン

秋～冬にかけて旬を迎えるレンコンは、おせち料理で需要が多くなる12月頃に出荷最盛期を迎える

“縁起の良い”見た目で

料理を楽しく演出！



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を探して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第7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 いたの 駅長・小川さん

移動式水素ステーションを併設し、全国初となる「次世代エネルギー」を備える道の駅です



2021年にオープンした徳島県最大級の道の駅。特産品の春ニンジンやレンコンを販売する直売所の他、特産品を活かしたメニューを提供するレストランや軽食コーナーもあり、設備も充実！



道の駅 いたの

徳島県板野郡板野町川端字中手崎39-5
電話/088-612-8817
営業時間/直売所8:30～18:00
※その他、店舗により異なる
定休日/無(年始のみ休みあり) 駐車場/有

HP [キッズスペース](#) [バリアフリー](#)

シャキシャキとした歯ごたえが特徴のレンコン。穴が開いている形状から「先の見通しが良い」という縁起を担いで、おせち料理にも欠かせない野菜です。漢字では「蓮根」と書きますが、実は食べているのは「根」ではなく地下茎。栄養面ではビタミンCが豊富で、さらに食物繊維やポリフェノール、カリウムも含まれており、栄養豊富！秋口に出荷されるレンコンは柔らかくあつさり、冬場は粘り気が出て甘みも増します。また徳島県は日本でも有数のレンコンの産地。色白でシャキシャキ食感が人気の「ハウスれんこん」は夏の6～7月にも収穫されています。

おいしい豆知識

美味しいレンコンの見分け方

・表面にツヤがあり、傷が少ないもの
・ずっしりと重みを感じるもの



保存方法

丸ごとの場合、新聞紙などを濡らし包んでナイロン袋に入れて冷蔵庫へ。泥がついたままのものは、泥付きのまま濡らした新聞紙などに包んで冷暗所に置く。カットしたものは早めに消費する。

飲みに行くあなたに寄り添う、おトクなサブスク。



ノミヨル nomiyoru

月額550円でドリンクが毎日1杯無料！

四国ガスが提供する「1ドリンクサブスク」[ノミヨル]。ユーザーは月額550円で全国の加盟店でのドリンク1杯が毎日無料に！ここでは四国4県の「ノミヨル」加盟店をご紹介します。さあ、今日はどこに飲みに行く？



詳細はこちら

『外飲み応援キャンペーン』開催中！

対象

11月1日から12月10日までに新規でユーザー登録(プラン選択)いただいた方

特典

ご利用料金が初回登録月の11月もしくは12月を含み、最大2か月無料 ※通常は初回登録月のみ無料



香川

無料ドリンクはこちら！

クラフトビール、ハーフパイント(ゲストビールを除く)

MARUGAME MIROC BREWERY

ビールを醸造するブルワリーエリアとそこを眺めながら食事を楽しめるパブエリアからなるブルワープブです。地元の食材を使い、よりクラフトビールを堪能いただける空間を心掛けています。14時オープンですので昼飲みも大歓迎！

香川県丸亀市北平山町2-5-15 電話/0877-43-7067
営業時間/日～木曜 14:00～22:00(L.O.21:00、ドリンクL.O.21:30)、金・土曜、祝前日14:00～23:00(L.O.22:00、ドリンクL.O.22:30) 定休日/月曜 駐車場/有

HP [f](#) | [@mirocbeer](#)



店長・宮本さん

クラフトビールで乾杯しましょう！



愛媛

無料ドリンクはこちら！

生中、焼酎、ハイボール、各種サワー、ソフトドリンク等

居酒屋 tsubumi(つぐみ)

「一夜で今治を楽しむ」がコンセプトの当店は鮮魚や旬の野菜を使って、美味しい料理をお作りしています。またご当地グルメの鉄板焼き鳥や名物の瓦そばも人気です。

愛媛県今治市中日吉町1丁目1-26 美賀登ビル1階
電話/0898-52-8432
営業時間/17:30～24:00(料理L.O.23:00、ドリンクL.O.23:30) 定休日/日曜 駐車場/有

HP [f](#) | [@tsubumi_402](#)



店長・島原さん

今治駅から徒歩30秒です。お客様を笑顔に!!



徳島

無料ドリンクはこちら！

生ビール(カールスバーグ)・すだちビア・ハイボールMEGA・すだちサワー・ピアボール・焼酎各種

NARUTO BASE.BAR TOKUSHIMA STATION

瀬戸内・四国の食材を取り揃え、ピカカケル等のアルコールも充実しております。また、ワインやスパークリングワインのおつまみも取り揃えております。

徳島県徳島市寺島本町西1-61 徳島駅ビルクレメントプラザ地下1階 駅バル横丁
電話/088-679-7223 営業時間/11:00～23:00(L.O.22:30) 定休日/無 駐車場/無

HP [f](#) | [@narutobase.bar](#)



店長・安部さん

おすすめは阿波牛ローストビーフです！



高知

無料ドリンクはこちら！

生ビール、焼酎、梅酒、ソフトドリンク等

お料理とおもてなし 八金

こだわりの地場食材を使い丁寧に作り上げたお料理と心地よい空間をご提供いたします。宴会コースもご用意しておりますので、ぜひお気軽にお越しください。

高知県高知市はりまや町1丁目4-17
電話/088-856-6118 営業時間/11:00～14:00(ランチ月～木曜)、18:00～22:30(L.O.22:20)
定休日/日曜、祝日 駐車場/無

HP <https://yagane-kochi.gorp.jp/>



店長・田中さん

地元高知のお野菜や肉・魚をご賞味ください！

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震災でも **被害ゼロ!**

- **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47,000円** (税込)



グリル de カンタン! レンコンの 明太マヨチーズ焼き



作り方 野菜を切って和え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! 😊

レンコンのシャキシャキ食感が楽しめる、お酒のお供にもピッタリな一品♪



■ 材料(2人分)

- A
- 辛子明太子…半腹(約50g)
 - マヨネーズ…大さじ1
 - レンコン…30g
 - じゃがいも…1/2個
 - ピザチーズ…適量
 - パセリのみじん切り…少々

- 辛子明太子は薄皮をあらかじめ取り除いておく。
- レンコンは皮をむき縦半分に切ってから2mmの薄切りにし、酢を少々入れた水で5分さらす(酢は分量外)。じゃがいもも同様に2mmの薄切りにし、水で5分さらす。
- ボウルにAを入れて混ぜ、
- 耐熱皿に③を入れ、上からピザチーズをふりかけ、魚焼きグリルに入れ上下弱火で9分焼く。こんがり焼き色が付いていれば、グリルから出してパセリを散らして完成!

レンコンの紹介はP12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 **1,404円** (税込) 12本 1本

送料込み ※ボトルは3本以上のご注文となります。

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)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

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 **詳しい情報はこちらから▶**

〒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

四国ガス産業 **検索** <https://www.shikokugas-sangyo.co.jp/>



ウィズガスライフ Vol.64 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(水)~12月23日(土)**

※はがきは応募締め切り日消印有効

- 道の駅 いたのより「たっぷりにんじんドレッシング」「徳島らーめん」のセットを5名様に。
- ヤマダイ株式会社より「凄麺 愛媛八幡浜ちゃんぽん」3個セットを5名様に。

※内容は変更になる場合があります。



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!

- 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
- 〔季刊誌・ウィズガスライフ〕をクリック
- 〔最新号のプレゼント応募はこちらから〕をクリック
- キーワード入力 キーワード **LIFE**
- 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!

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。

- ご希望のプレゼント番号(①・②)
- 今回気に入ったページ ③今回分りにくかったページ
- 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
- 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
PIPOTT
ピポット

ガス生活館 ピポット松山

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

〒790-0814
松山市味酒町1丁目10-6
四国ガス第1ビル1階



詳しくはこちら

各教室の応募締切日

12月7日(木)



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
人気店の味をもうちで再現☆ 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	①1/29(月) ②2/26(月) 10:20～13:00	5,400円/2回 9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	①2/5(月) ②3/4(月) 10:20～13:00	5,000円/2回 9名
もっと韓国ごはんが好きになる♪ 韓国料理 朴美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	①2/13(火) ②3/12(火) 10:20～13:30	5,000円/2回 9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顧問	①1/14(日) ②2/18(日) 10:20～13:30	4,800円/2回 8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顧問	①1/15(月) ②2/19(月) 10:20～13:30	4,800円/2回 8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 ノンチエノメ パティシエ	①2/8(木) ②3/7(木) 10:20～13:30	5,000円/2回 8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	1/26(金) 10:20～13:00	2,700円 9名
フランス菓子教室 ～いちごのフジエ(ビスタチオ風味)編～ 松本 暁 Akatsuki Bleu オーナーパティシエール	3/26(火) 10:20～13:30	2,600円 8名
コーヒーセミナー ～おうちで本格ドリップコーヒー編～ 【ケーキ】チョコレートリース 児嶋 厚樹 カフェレマ オーナー	2/2(金) 10:20～12:30	2,000円 12名
フラワーレッスン ～ミモザのハーブムーンリース編～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	1/25(木) 10:20～12:30	2,600円 12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けます。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。
- 材料の高騰や諸経費の値上がりにより、2023年10月よりピポット松山の教室料金を値上げさせていただきました。何卒ご了承ください。

ガス生活館 ピポット今治

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

〒794-8611
今治市南大門町2丁目2-4
四国ガス本店ビル1階



詳しくはこちら

各教室の応募締切日

12月17日(日)



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
中国料理教室 【1月】上海風焼きそば、他 【2月】麻婆豆腐、他 【3月】春巻き、他 曾我部 芳史 今治国際ホテル中国料理 龍宮料理長	①1/15(月) ②2/5(月) ③3/4(月) 10:30～13:30	5,400円/3回 9名
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	①1/9(火) ②2/6(火) ③3/5(火) 10:30～12:00	1,500円/3回 8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顧問	①1/12(金) ②2/2(金) ③3/1(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顧問	①1/21(日) ②2/18(日) ③3/17(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	①1/16(火) ②2/13(火) ③3/12(火) 10:30～13:30	4,500円/3回 9名
お菓子教室 【1月】抹茶のバターケーキ 【2月】チョコとオレンジのケーキ 【3月】レアチーズロール 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール顧問	①1/23(火) ②2/20(火) ③3/19(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
特別教室 人気パティスリー♡weekend cafe お菓子教室 【メニュー】ショコラクッキーのダックワークス 河上 潤子 菓業工房 quatre-quarts オーナー	1/30(火) 10:30～13:30	2,500円/回 6名

- ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後1週間以内に当選の方のみ**郵送にて**お知らせいたします。
- 当社および講師の都合や天候不順等、やむを得ない事情によって、教室の開始・終了時間及びメニューの変更を行うことや教室を中止することがあります。
- 受講料は初回に全額お支払いいただけます。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。

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。



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

11・12月限定！ガス1dayレッスン開催

🔥ガス火でかんたん！冬のおもてなしメニュー

- 鶏手羽元のローストチキン
- 冬野菜のトマトリゾット
- 海老とプロッコリーのセイボリータルト
- マール模様のヨーグルトプリン

3,300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。

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！

050-1754-4785



“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
PIPOTT
[Cafe]

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**

※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。締切後10日以内に当選の方のみに郵送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。

詳しくはこちら

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
小さなおもてなし料理 淡矢 智子 料理研究家	1/12(金) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	12/19(火)
お家でワクワク洋食屋さん 東川 卓実 ことひら果糖軒オーナーシェフ	1/16(火) 10:30~13:15	3,000円/回 12名	
炎の本格中華 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	1/18(木) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	
さくさくクロワッサンを焼こう! 福本 かよ kayoパン主宰	1/23(火) 10:30~13:15	3,000円/回 12名	
1日教室 おうちで簡単イタリアン 中野 誠司 La Salute主宰	1/25(木) 10:30~13:15	3,000円/回 12名	1/20(土)
2種の手作りパン・明太フランス他 滝のり子 手作りパン教室主宰	2/2(金) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	
おとなバレンタイン 山中 美妃子 ジュヌヴィエール料理教室主宰	2/8(木) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	
香川の食材で家庭料理・和食 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	2/13(火) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	
炎の本格中華 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	2/15(木) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	2/20(火)
素敵にアイデアクッキング・洋食 山中 仁 ジュヌヴィエール料理教室代表	2/20(火) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
2種の手作りパン・食パン他 滝のり子 手作りパン教室主宰	3/1(金) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	2/20(火)
香川の食材で家庭料理・洋食 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	3/12(火) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	
素敵にアイデアクッキング・中華 山中 仁 ジュヌヴィエール料理教室代表	3/19(火) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	
1日教室 おうちで簡単イタリアン 中野 誠司 La Salute主宰	3/28(木) 10:30~13:15	3,000円/回 12名	
お花見弁当 淡矢 智子 料理研究家	3/29(金) 10:30~13:15	2,500円/回 12名	

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
ハンバーググラタン&苺ミニパフェ 山中 美妃子 ジュヌヴィエール料理教室主宰	1/27(土) 10:30~13:15	3,000円/回 6組(小学生1名)	12/19(火)
親子教室 年少さんからOK! 節分おにぎり 福本 かよ kayoパン主宰	2/3(土) 10:30~13:15	3,000円/回 6組(子供2名まで)	1/20(土)
苺クリームひな祭りケーキ IKUNO ルタド・イキノ主宰	3/2(土) 10:30~13:15	3,000円/回 6組(小学生1名)	2/20(火)

●受講に際しての注意点及びメニューは、お電話にてお問合せください。またHPにも掲載しております。●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。

ガス生活館 ピポット丸亀

〒763-0034 丸亀市大手町3丁目4-35

カルチャー教室のお申し込み **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

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
[1月]からだ喜び! リセットごはんの会 吉田 美恵子 お料理教室 おひさまシフォン 主宰	1/16(火) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	12/24(日)
[1月]赤ちゃんの離乳食に! お野菜パン作り あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	1/20(土) 10:30~13:15	2,500円/回・6組	12/26(火)
[1月]メルシーのスイーツ教室 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	1/23(火) 13:30~15:30	2,500円/回・6名	1/8(月・祝)
[1月]できた! を育む子どもだけのお料理教室 安藤 真朱美 シェフ★さっず丸亀 主宰	1/28(日) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	1/13(土)
[2月]スパイスキッチン jaadoo 浅井 歩 スパイスカラー jaadoo(ジャドゥ)	2/5(月) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	1/21(日)
[2月]手づくりパンでバレンタインチョコパーティ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	2/10(土) 10:30~13:15	2,500円/回・6組	1/26(金)
[2月]できた! を育む子どもだけのお料理教室 安藤 真朱美 シェフ★さっず丸亀 主宰	2/25(日) 10:30~13:15	2,500円/回・5名	2/17(土)
[3月]はじめてさんのパン教室 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	3/12(火) 13:30~16:00	2,500円/回・6名	2/26(月)
[3月]春爛漫! 大人のお花見弁当の会 吉田 美恵子 お料理教室 おひさまシフォン 主宰	3/28(木) 10:30~13:15	3,000円/回・6名	3/12(火)
[3月]できた! を育む子どもだけのお料理教室 安藤 真朱美 シェフ★さっず丸亀 主宰	3/31(日) 10:30~13:15	2,500円/回・6名	3/16(土)

●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、開催日及び開催時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。●締切後、抽選とさせていただきます。抽選結果は、締切後10日以内に当選された方のみ郵送にてご連絡させていただきます。●「できた! を育む子どもだけのお料理教室」はお子様のみの参加になります。対象年齢は3歳~12歳です。●[1月 赤ちゃんの離乳食に! お野菜パン作り]の対象は1歳未満のお子様と保護者の方(保護者のみの参加も可能)です。●[2月 手作りパンでバレンタインチョコパーティ]の対象は小学生以下のお子様と保護者の方です。

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。



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

11・12月限定! ガス1dayレッスン開催
ガス火でかんたん! 冬のおもてなしメニュー

- 鶏手羽元のローストチキン
- 冬野菜のトマトリゾット
- 海老とプロコリーのセイボリータルト
- マーブル模様のヨーグルトプリン

3,300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。

ゆめタウン高松 スタジオ

香川県高松市三条町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



“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・メールはか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

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
親子で作る彩り野菜ピザ 彩り野菜のピザ、ミニフルーツパフェ、他 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	1月13日(土)10:30~13:30	1,800円・4組 (小学生親子2名1組)	12月23日(土)
米粉で作るヴィーガンスイーツ3種 ブルーベリーマフィン・チョコブラウニー、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19日(金)10:30~13:30	1,800円・6名	12月26日(火)
女性のためのセルフお灸 疲れた胃腸を助ける！腸内環境を整え免疫カアップ 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	1月21日(日)10:30~12:00	800円・6名 (女性限定)	12月26日(火)
ワイヤークラフトでフラワー作り apuco(あぶこ) ワイヤークラフト作家	1月22日(月)10:30~12:30	1,200円・6名	12月26日(火)
手ごねパン教室 ペーコンエビ&明太フランス 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	1月27日(土)10:30~13:30	1,800円・4名	1月6日(土)
おいしく食べてインナーケア 鮭とほうれん草ときのこの豆乳クリームパスタ、冬野菜のホットサラダ、他 兵頭 美貴 ピポット高知 スタッフ 管理栄養士	1月30日(火)10:30~13:30	1,000円・6名	1月9日(火)
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6日(火)10:30~13:30	1,800円・6名	1月16日(火)
バレンタインスイーツ教室 シャルロットショコラ作り 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	2月10日(土)10:30~13:30	1,800円・4名	1月20日(土)
おうちで楽しむ韓国料理 ユッケジャン、サキイカキムチ、ジャガイモジョン 李 賢淑 韓国料理教室講師	2月16日(金)10:30~13:30	2,000円・6名	1月26日(金)
本場のネパール料理教室 ピリヤニ、ライタ、他 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	2月20日(火)10:30~13:00	1,600円・6名	1月30日(火)
コンロにおまかせ おもてなしごはん 豚肉の塩釜焼きサンド&鶏肉のトマト煮込み スタッフ ピポット高知	2月27日(火)10:30~13:00	1,000円・6名	2月6日(火)
季節を感じる和定食 五目炊き込みごはん、基本の茶碗蒸し、他 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	3月7日(木)10:30~13:30	2,000円・6名	2月15日(木)
おうちでスッキリ！セルフマッサージ&ゆるヨガ 血流を促して基礎代謝アップ 古味 咲姫 Studio Mahalo代表	3月8日(金)10:30~12:00	800円・5名 (女性限定)	2月16日(金)
女性のためのセルフお灸 女性特有のお悩みに！ホルモンバランスを整え不調改善へ 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	3月10日(日)10:30~12:00	800円・6名 (女性限定)	2月18日(日)
旬の食材でイタリアン おじゃこのパスタ、豆と野菜のミネストローネ、他 芳野 洋彰 お着で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	3月12日(火)10:30~13:00	2,000円・6名	2月20日(火)
コンロにおまかせ おもてなしごはん 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19日(火)10:30~13:00	1,000円・6名	2月27日(火)

1回限定コース

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皆さまに限定配布しております。

●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・メールはか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



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



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	
3ヵ月コース	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	①1/11(木)②2/8(木) ③3/7(木) 10:30~13:15	2,300円/回 (6,900円)8名	12/20(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	①1/19(金)②2/16(金) ③3/15(金) 10:30~13:15	2,300円/回 (6,900円)8名	12/20(水)
	自宅で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	①1/23(火)②2/20(火) ③3/19(火) 10:30~13:15	2,500円/回 (7,500円)8名	12/20(水)
	～大塚製薬(株)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	①1/25(木)②2/22(木) ③3/21(木) 10:30~13:15	2,300円/回 (6,900円)8名	12/20(水)
1回限定コース	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	1/20(土) 10:30~13:15	2,500円・8名	12/25(月)
	作って楽しい！食べて美味しい！ バレンタインのお菓子 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	2/6(火) 10:30~13:15	2,500円・8名	1/22(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	2/27(火) 10:30~13:15	2,500円・8名	2/12(月・祝)
	四川中華 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー廚師	3/11(月) 10:30~13:15	2,500円・8名	2/25(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	3/1(金) 10:30~13:15	1,000円・6名	2/15(木)	

●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。



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

11・12月限定！ガス1dayレッスン開催

ガス火でかんたん！冬のおもてなしメニュー

- 鶏手羽元のローストチキン
- 冬野菜のトマトリゾット
- 海老とプロッコリーのセイボリータルト
- マープル模様のヨーグルトプリン

3,300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。

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！

050-1754-4788

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。