

# FLAMME EVENT

フラムイベント

2・3・4

2023 1/14(土)

12:00より受付開始!!

※1/14は電話受付のみとさせていただきます。1講座につき2名様までとさせていただきます。

HPからの受付は1/15(日)からです。



## 料理教室

2/18(土)

### みそづくり

TAKE OUT



メニュー

みそづくり

時間 13:00~15:00

講師 山本 隆子

参加費 2,500円

定員 12名

2kg 持ち帰り

栄養価が高く、健康効果抜群のおみそを手作りしてみませんか? おみそ2kgお持ち帰りできます。

3/17(金)

### 和食の料理塾

メニュー



メニュー

雑寿司/じゃことしめじの黒酢いため  
鶏だんごとはるさめの煮物  
ごぼうとミソ葉のくずあん汁/桜もち・樺もち

時間 10:00~12:30

講師 松永 啓子

参加費 2,400円

定員 12名

和食の基礎知識を身に付けたい方にお勧めの料理教室です。ひと足先に春を感じる料理を作ってみませんか?

3/19(日)

### 「おいしさ」のヒミツ探検

無料

事前予約要



内容

親子食育教室  
(味覚体験・食育のお話・食育ゲーム)

時間 13:30~15:00

講師 三重大学教授  
磯部 由香

定員 親子8組  
5才~小学校低学年(子ども2名まで)

おいしってなんだらう? いろんな体験やゲームをして「味わう」大切さを知ろう!  
大人も一緒に楽しめて、ためになる食育教室です。

4/14(金)

### 料理男子の時間!



メニュー

桜ごはん/鯛の塩焼き  
新玉ねぎとかまぼこのフライ  
肉じゃが/わかめとえの木のみそ汁

時間 10:00~13:00

講師 松永 啓子

参加費 2,400円

定員 9名

目指せ! 集まれ! 料理男子! 今回はすべての料理工程を1人で行います。いりこからだしをとるなど料理の基礎も学びます。

## スイーツ・パン教室

3/4(土)

### 素敵なパンのある暮らし

TAKE OUT



メニュー

ウイナーベーグル  
スイートプールの

時間 A 10:00~13:00  
B 14:00~17:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師  
前川 昌枝

参加費 2,300円

定員 各12名

ウイナーをトッピングした食べ応えがあるもちり食感のウイナーベーグルと、チョコチップの入ったふんわり生地にスイートクッキーをトッピングしたスイートプールのを作ります♪

3/11(土)

### 純生ロールケーキ作り

TAKE OUT



メニュー

純生ロールケーキデコレーション

時間 10:00~13:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師  
西口 弘子

参加費 2,500円

定員 12名

ふわふわしっとり生地にミルクをたっぷりサンド。トップには旬の苺をデコレーションします♪

4/8(土)

### 素敵なパンのある暮らし

TAKE OUT



メニュー

タバचे  
メロンパン

時間 A 10:00~13:00  
B 14:00~17:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師  
前川 昌枝

参加費 2,300円

定員 各12名

フランス語でたばこ入れを意味するハードロールパンのタバचेとカリッとしたクッキー生地のおいしさが格別なメロンパンを作ります♪

4/9(日)

### 親子でたのしむパンづくり

TAKE OUT



メニュー

カルピスリング  
ショコラフロマージュ

時間 10:30~13:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール準師範  
西口 笑子

参加費 2,200円

定員 8組16名(3才~小学生と保護者)

カルピスの爽やかな風味のパンとココア生地でクリームチーズとチョコチップを包んだショコラフロマージュを作ります。

## 押し花展

4/21(金)-23(日)

今年も生徒さんの力作が並びます。是非ご覧ください。

場所 上野ガスショールームフラム

時間 10:00~17:00  
※最終日のみ16:00終了

内容 2023 上本佳世子 生徒作品展



※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止・延期となる場合、もしくはお料理のお持ち帰りに変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## 上野ガス暮らしサポートくらぶ 優待提携



本カードをお持ちの方は  
お得な優待を  
受けることができます。

料理・スイーツ・パン教室のみ受講料

10%OFF

※一部対象外あり

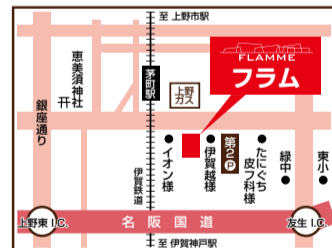
## お申込方法

■お申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無をお電話、または直接店頭でお問い合わせください。■お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。■お支払い方法は、当日店頭でのお支払いとなります。※いずれも消費税込の価格です。

## 注意事項

■定員に満たない場合は、フラムイベントを実施しない場合もございますのでご了承ください。■キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。■開講日の7日前よりキャンセル料が発生します。■食材が一部変更となる可能性があります。■新型コロナウイルス感染拡大防止の為、マスクの着用・検温・手指の消毒のご協力をお願いしています。

上野ガスショールーム フラム  
〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1  
【営業時間】10:00~18:00  
【休館日】水曜日  
TEL 0595-26-6855  
<https://www.ueno-gas.co.jp>



## 雑貨やさん 便利

温もりが恋しい季節となりましたね。  
今冬はもこもこ雑貨が仲間入りしました。  
足先から冷え込む今、もこもこ靴下は  
必須アイテムに違いない!!  
裾からチラッと見えるフルーツたちが可愛すぎる(\*/ω/\*)  
ベビーグッズやファートートも加入!  
お出かけ・おうちタイムがハッピーになる雑貨、  
見つけてみませんか?  
ぜひ、お立ち寄りください(´▽`)

※いずれも消費税込の価格です。

スターファートート(3色)  
¥4,950

BABY IN CAR  
マグネット(2色)  
¥1,320

ポイントジャギー  
ソックス(3色)  
¥770

リブヘアバンド(4色)  
¥1,650

もこもこ天使スタイ(2色)  
¥3,190