



～食べること、作ることがもっと楽しくなるように～

- ・料理を気軽に学びたい
- ・たくさんお友達を作りたい
- ・大切な人に料理を作ってあげたい & いっしょに作りたいなど…

会場『キッチンプラス』は…サニーマート御座店2F (高知市北御座10-10)

《お問い合わせ先》サニーマート御座店 フリーダイヤル ☎0120-953-253



## 1月 料理教室カレンダー

予約受付は…2018年12月21日(金)AM9:00から

8 (火) 10:30-13:30	11 (金) 10:30-13:30	12 (土) 10:30-13:30
<p>■洋菓子教室</p> <p>『キッシュ』</p> <p>海老やブロッコリーを使った具沢山のキッシュです。簡単だけど見映えのする贅沢な一品。</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p>	<p>■小島喜和先生料理教室</p> <p>『かますのお寿司』 『本当の精進けんちん汁』 『高知が誇る赤芽芋の煮物』</p> <p>大人気の小島先生のお教室。今回は高知のめくみたつぷりの和風料理です。</p> <p>■講師:テーブルトップディレクター 小島喜和さん ■参加費:3000円 ■定員:12名</p>	<p>■韓国家庭料理 韓国オモニの味!</p> <p>『白菜キムチ』 『カットウギ(大根キムチ)』 『スーユック(煮豚)』</p> <p>本場韓国の定番キムチ。2種類のキムチを作ります。</p> <p>■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:2500円 ■定員:16名</p>
18 (金) 18:30-20:30	20 (日) 10:30-13:30	23 (水) 10:30-13:30
<p>■カンタン! 時短! 夜ごはん教室 ★★★★★</p> <p>『ふわふわパンケーキ』 『アボカドとナッツのサラダ』 『カフェオレ』</p> <p>初めての方でも安心。サニーマートおすすめの食材使って、1時間ほどでどっておきのメニューを作ります。今回はハワイアンメニューです。</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>	<p>■親子料理教室</p> <p>『いちご大福』</p> <p>お子様の大好きなイチゴ大福。上手に包むコツをつかめます!</p> <p>■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様4歳以上) ※親子1組につき、お子様2名までご参加いただけます。</p>	<p>■靴屋さんに教わる! 手作りお味噌教室</p> <p>四万十町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」さんと一緒にお味噌を作ります。靴屋さんならではの靴やお味噌の話を楽しめます。</p> <p>約3kgのお味噌を作ります。 容器が必要な方は申し込み時にお声かけくださいませ。 ♡靴スイーツ付き♡</p> <p>■講師:井上靴店 井上雅恵さん ■参加費:3500円 ■定員:16名 お子様(4歳以上)のペアでの参加OKです。</p>
24 (木) 10:30-13:30	27 (日) 10:30-13:30	28 (月) 10:30-13:30
<p>■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</p> <p>『VEGAN担々麺』『豆腐そぼろ』 『青梗菜ナムル』『紅花ゼリー』</p> <p>★少人数制なのではじめての方でも美味しく楽しく学べます。 ★大豆・小麦は使用していません。</p> <p>■講師:野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのだかこさん ■参加費:2100円 ■定員:12名</p>	<p>■手こねパン教室 ~天然酵母を使って~</p> <p>『メロンパン』</p> <p>前日からじっくり発酵しているので、手こね時間が短く、誰でも簡単にパンが作れます。天然酵母だからこその味わい深いパンに仕上がります。本レッスンでは「あこ天然酵母」を使用。</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p>	<p>■洋菓子教室</p> <p>『チョコタルト』</p> <p>焼かずに簡単に作れます。バレンタインにむけていかがですか?</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p>
29 (火) 10:30-13:30		
<p>■アドバイザーの料理教室 初心者歓迎!</p> <p>節分料理フルコースで厄除け!</p> <p>『極太恵方巻き』『節分そば』 『いわしの梅肉天ぷら』 『甘酒の豆大福』</p> <p>■講師:サニーアックスいの店 料理アドバイザー 琴賀岡・柏井 ■協賛:森永製菓様 ■参加費:1300円 ■定員:16名</p>		

### ●キャンセル料について●

教室開催日3日前～前日の場合⇒  
参加費の半額

当日の場合⇒全額を頂戴致します。

(材料仕入れの為、  
ご理解の程お願い申し上げます。)

◎どの教室もグループやペアで行うことが多いので  
お1人様のご参加でも、楽しく安心して学ぶことができます。

◎筆記用具の持参をお願い致します。

◎参加費はおつりが出ないようにご持参下さいませ。

◎領収書が必要な方はお申し込み時にお申し付けくださいませ。

裏面もご覧下さいませ⇒

<料理教室について>

- ◆参加費、エプロン、ハンドタオル、筆記用具持参、時間厳守をお願いします。
- ◆親子教室ではお子様用のスリッパ、エプロン、ハンドタオルも持参をお願いします。
- ◆各教室は平均3時間（親子教室は2時間）を予定しております。
- ※教室開催日3日前～前日の場合、キャンセル料≪参加費の半額≫ 当日キャンセルの場合は、キャンセル料≪参加費の全額≫を頂戴致します。（材料の仕入れのため、ご理解の程お願い申し上げます。）
- ◆参加費は当日お支払ください。おつりが出ないようご協力をお願いします。（サニーマートのお買い物券もご利用頂けます）
- ◆領収書が必要な方は申し込み時にお申し付け下さいませ。

○キッチンプラス貸出を行っております○

1時間1800円（延長30分毎に900円）  
午前10時～20時まで

料理教室や会議などにご利用くださいませ。  
詳しくはスタッフにお声かけください。

- ・料理教室は4人ずつグループになって頂き、調理を行います。
- ・洋菓子教室は2人1組で調理を行います。（おひとりでのご参加の方も、どなたかとペアを組んで頂きます。）
- ・パン教室はお1人ずつ調理を行います。

キッチンプラスの教室ご紹介♪



高知市内の和菓子屋さんによる和菓子作り体験教室



お菓子講師江藤さんの親子教室(お菓子やケーキメイン)



撫子料理広場弘瀬久仁子さんの天然酵母でパン教室



「野菜ごはんとお菓子0brigada岸野さんの初めてでもおいしくできるマクロビオティック教室



サニーマート ハ木さんのお魚をさめるようにひろう!



利他食堂中越さんの地元のシェフによる料理教室(イタリアン)



キッチンプラスでは毎月いろんな教室を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください!

<キッチンプラスの先生方のご紹介>

- パテスリー・ピオ 秦泉寺さん・・・追手筋で開催される土佐の日曜市に出店中です♪  
フェイスブックにP à tisserie Bio
- 撫子料理教室 弘瀬久仁子さん・・・ブログ <http://ameblo.jp/nadesiko-mio/>
- 利他食堂 中越幸男さん・・・お店は高知市相生町にあります。  
高知市相生町2-20 定休日 月曜



毎週 月・水・金 16時20分～テレビ高知  
テレっちのたまごにて「ちゃちゃっとレシビ」放映中♪



キッチンプラスブログ  
<http://kitchenplus.seesaa.net/> ブログQRコード

