



～食べることも、作ることも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

### 3月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年2月25日(日)AM9:00から

5 (月) 10:30-13:30	7 (水) 10:30-13:30	10 (土) 10:30-13:00
<b>■洋菓子教室</b> <b>『いちごと抹茶のロールケーキ』</b> ■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。	<b>■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～</b> <b>『菜の花の三色丼』</b> <b>『ヤリカ中華だれ』</b> <b>『あさりのおすまし』</b> ■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	<b>■親子料理教室</b> <b>『サクサクのスノーボールクッキー』</b> プレゼントにもぴったりな一品です♪  ■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。
12 (月) 10:30-13:30	16 (金) 10:30-13:30	17 (土) ①10:30-12:30 ②13:30-15:30
<b>■洋菓子教室</b> <b>『コーヒーエクレア』</b> ■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。	<b>■マクロビオティック料理教室 初めてのでも安心</b> <b>『米粉ピザ』</b> (ハーブソースとオリーブオイル) <b>『大根デトックススープ』</b> <b>『葉野菜のサラダ』</b> ★少人数制なので初めての方でも美味しく学べます。 ■講師:野菜ごはんとお菓子のObrigada きしのたかこさん ■参加費:2100円 ■定員:12名	<b>■靴屋さんに教わる! 手作りお味噌教室♪</b> <b>お味噌シリーズ &lt;最終回 3kg・好みの味噌作り&gt;</b> 四万十町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」さんと一緒に味噌作りをします。靴屋さんならではの靴やお味噌の話もします。 <b>米こうじ・麦こうじ・塩分調整でお好みの味噌を作ります。</b> <b>申し込み時にどちらの靴か・参加時間をお伝えくださいませ。</b> ♡靴スイーツ付き♡ ■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。
20 (火) 10:30-13:30	21 (水) 10:30-13:30	27 (火) 10:30-13:30
<b>■地元シェフに学ぶ料理教室～旬食材を使って～</b> <b>『さわらのタタキカルパッチョ 梅肉ドレッシング』</b> <b>『春キャベツとこいかのスパゲッティーニ』</b> <b>『フルーツのグラタン』</b> ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	<b>■手ごねパン教室～天然酵母を使って～</b> <b>『チーズたっぷりパン』</b> ◎前日からじっくり発酵しているので、手ごね時間が短く、誰でも簡単にパンが作れます。天然酵母だからこそその味わい深いパンに仕上がります。本レッスンは「あこ天然酵母」を使用。 ■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。	<b>■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎!</b> 春のお花見ランチ <b>『くまさんのいなり寿司』</b> <b>『2色いなり寿司』</b> <b>『サクサクから揚げ』</b> <b>『アボカドの春サラダ』</b> <b>『いちごソースの甘酒プリン』</b> ■講師:サニーアクシイの店 料理アドバイザー 琴賀岡・柏井 ■参加費:1300円 ■定員:16名
28 (水) 18:30-20:30	31 (土) 10:30-13:00	<b>●キャンセル料について●</b> 教室開催日3日前～前日の場合⇒ <b>参加費の半額</b> 当日の場合⇒ <b>全額を頂戴致します。</b> (材料仕入れの為、ご理解の程お願い申し上げます。)
<b>■カンタン!時短!夜ごはん教室</b> <b>『ツナとパプリカの豆板醤炒め』</b> <b>『パスタ風マロニー』</b> <b>『新玉ねぎとフルーツのサラダ ぼんかンドレッシング』</b> 初めての方でも安心。サニーマートおすすめ食材を使って、1時間ほどでとっておきのメニューを作ります。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	<b>■春休み企画☆親子でこんやく作り&amp;料理教室☆</b> こんやく芋から、ぷりぷりの手作りのこんやくにチャレンジ! こんやくを使ったランチ(3品)も一緒につくります。 こんやくは何かから出来ているのかな? 作りながら楽しく勉強しましょう♪ ■講師:錦町農産加工株式会社 田上さん 遠藤さん ■参加費:500円 ■定員:親子8組(※小学生のお子様(6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。 ■協賛:錦町農産加工株式会社	



<地元シェフに学ぶ料理教室>



<料理アドバイザーによる料理教室>

◎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。おつりが出来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キング)



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」brigada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 八木さんのお魚をさばけるようになろう!



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いろ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のページがございます。
- 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

