



～食べること、作ること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

4月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年3月23日(金)AM9:00から

10 (火) 10:30-13:30	11 (水) 10:30-13:30	15 (日) 13:30-15:30
洋菓子教室 『オレンジマカロン』 失敗しないコツや絞り出しの仕方など 大事なポイントを学びます。 ■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。	小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～ 『アスパラとじゃがいものサラダ』 『アジと新玉ねぎのエスカベッシュ』 『大根もちもち揚げ』 ■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	和菓子作り体験教室 ～つくるものがたり～ 人気和菓子店の職人技を間近で見ませんか？ 『柏餅・ちまき』 『練り切り(花苜蒲)』 ■講師:餅菓子処 和田 和田武士さん ※お持ち帰りあります。 ■参加費:1800円 ■定員:16名 (4歳以上のお子様とペアでの参加もOK お伝え願います。)
17 (火) 10:30-13:30	18 (水) 10:30-13:30	20 (金) 10:30-13:30
手こねパン教室 ～天然酵母を使って～ もちもち食感がたまらない♪ 『アスパラとベーコンのボンデケーキ』 ◎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。 ■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。	洋菓子教室 『ラズベリージャムサンドクッキー』 (搾り出しクッキー ココア味) ■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。	マクロビオティック料理教室 初めてのでも安心 『手まり野菜寿司』 『お吸い物』 『ブルーベリータルト』 ★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。 ■講師:野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん ■参加費:2100円 ■定員:12名
22 (日) 10:30-13:00	24 (火) 18:30-20:30	26 (木) 10:30-13:30
親子料理教室 『米粉のスコーン2種類』 体にもやさしいおやつにぴったりなお菓子♪ 2つの味を作ります。 ■講師:こもれびのぱんや 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。	カンタン♪時短♪夜ごはん教室 『筍と干しえびのおこわ』 『野菜たっぷり揚げ団子』 『筍とアスパラの中華スープ』 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	料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 中華でお祝い♪ 『冷やし担々麺』 『中華風茶碗蒸し』 『兜春巻き』 『渦巻きポテトフライ』 ■講師:サニーマート土佐道路東店料理アドバイザー大崎・岡本 ■参加費:1300円 ■定員:16名



●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。

<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>

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

