



～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

9月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年8月25日(土)AM9:00から

5 (金) 10:30-13:30	10 (月) 10:30-13:30	12 (水) 18:30-20:30
■小島喜和料理教室～季節のてしごと～ 『お野菜たっぷり五目あんかけ焼きそば』 『ゴーヤフリット』 『マンゴープリン』 ■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	■洋菓子教室 『いちじくと紅茶のマフィン』 ■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。	■時短かんたん夜ごはん教室 残暑を乗り切ろう! 『麺から手作り冷麺』 『簡単海鮮シュウマイ』 初めての方でも安心。短時間でカンタンに作れるメニューのご紹介。 ■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。
16 (日) 10:30-13:00	18 (火) 10:30-13:30	20 (木) 10:30-13:30
■親子料理教室 『米粉パンケーキ』 豆乳ホイップ・豆乳練乳クリーム添え ■講師: こもれびのぼんや 江藤里恵さん ■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。	■洋菓子教室 『かぼちゃ&チーズパン ～ローズマリー風～』 ■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。	■地元のシェフに学ぶ料理教室～旬食材を使って～ 『ピチ アリオネソース』 『魚のオープン焼き カボナータソース』 『パイナップルのティラミス』 ピチとは手で伸ばす、手打ちパスタのことです。 ■講師: 利他食堂 中越幸男さん ■参加費: 1600円 ■定員: 16名
25 (火) 10:30-13:30	27 (木) 10:30-13:30	28 (金) 10:30-13:30
■料理アドバイザーによる料理教室 『裂き蒸し鶏の唐揚げ』 『白菜とりんごのごまサラダ』 『アボカドの薬味和え』 『きのこのさっと蒸し』 『はんぺんと大葉のベーコン巻き』 お酒ハイヤーとのコラボ☆おいしいつまみに合うお酒も紹介します。 ■講師: サニーマートあその店料理アドバイザー 岸田・野並 ■参加費: 1300円 ■定員: 16組	■マクロビオティック料理教室 初めてのでも安心 『米粉ピザ～木の子とオリーブオイル～』 『里芋ポタージュ』 『キャロットラペ』 『無花果&ごぼうコンポート』 ★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	■手ごねパン教室～天然酵母を使って～ 『シナモンロール』 『コーヒーロール』 ◎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。



●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下さいませ。

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」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 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

