



～食べることも、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

2月 料理教室カレンダー

予約受付は…2019年1月25日(金)AM9:00から

4 (月) 10:30-13:00	5 (火) 10:30-13:30	6 (水) 10:30-13:30
■洋菓子教室 甘すぎない大人の味☆バレンタインに 『塩チョコケーキ』  ■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～ 『冬野菜たっぷりキッシュ』 『温野菜サラダ』 『人参のオレンジポタージュ』 『いちごソースのバナナコッタ』  ■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	■地元のシェフに学ぶ料理教室 『じゃがいものニョッキ クリームソース』 『白身魚と野菜の白ワイン蒸し煮』 『ガトーショコラ』  ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名
8 (金) 10:30-13:30	10 (日) 10:30-13:30	11 (月) 10:30-13:30
■靴屋さんに教わる「手作り味噌教室」  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を楽しみます。 約3kgの米味噌を作ります。 容器が必要な方は申し込み時にお声かけくださいませ。 ■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。	■簡単ラッピング教室 『水引きで簡単ラッピング』 ～バレンタイン編～  水引きを使ったラッピングの仕方学びます。ちょっとした手土産や大事な方へのプレゼントにぴったり。簡単に出来るコツをお伝えします♪ ■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費:1500円(おやつ付) ■定員:8名	■簡単バレンタイン教室  『簡単デコトリュフ』 meijiの板チョコを使ったバレンタイン用の教室です。手軽に可愛く、目指せインスタ映え♪ ■講師:キッチンプラス 山本 ■参加費:1000円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。
15 (金) 18:30-20:30	16 (土) 10:30-13:30	19 (火) 10:30-13:30
■カンタン♪時短♪夜ごはん教室 『牡蠣のアーヒージョ』 『海鮮カレーピラフ』 『オニオングラタンスープ』 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	■親子料理教室 生地からつくってみませんか! 『手作りピザ』   ■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。	■洋菓子教室 今年のホワイトデーは和のスイーツ☆ 『抹茶ロールケーキ』  ■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。
22 (金) 10:30-13:30	23 (土) 10:30-13:30	26 (火) 10:30-13:00
■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 『大根もち&にらチヂミ』 『お味噌汁』 『たたきごぼう』 『チョコ米粉タルト』 ★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	■豆腐屋さんに教わる「おから味噌教室」 お味噌シリーズ <おから味噌をつくらう!> サニーマート産直コーナーでもお馴染みのお豆腐屋さんのおからと井上靴店さんの米糀を使って簡単♪力いらずでらくちんにお味噌作りしましょう。 ※2人1組で作って頂きます。 約1kgのお味噌をお持ち帰りできます。  ■講師:手作り豆腐『豆腐匠』豆腐マイスター谷脇まりさん ■参加費:1600円(容器代込) ■定員:16名	■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 『ハレの日シーフードのリゾット風』 『インスタ映え!水玉レアチーズケーキ』 『簡単おしゃれに☆トーストサラダ』 卒業・入学などお祝い事が多い春。「ハレの日」にピッタリのレシピを紹介します☆  ■講師:サニーマート瀬戸店 料理アドバイザー 田村砂弥 ■参加費:1300円 ■定員:16名
27 (水) 13:30-15:30	◎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⇒	
■簡単ラッピング教室 『水引きで簡単ラッピング』 ～お祝い事編～  水引きを使ったラッピングの仕方学びます。ちょっとした手土産や大事な方へのプレゼントにぴったり。簡単に出来るコツをお伝えします♪ ■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費:1500円(おやつ付) ■定員:8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。)

○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、時間厳守でお願いします。
- ◆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でお願いします。
- ◆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にご協力お願いします。(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ビोटニック教室



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・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

