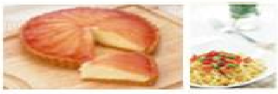
誰でも気軽に！　サニーマート御座店2F

SUNNY MART お料理教室

キッチンプラス

参加者募集！



～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…

《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

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

♡2月 料理教室カレンダー♡

予約受付は･･2016年1月25日（月）AM9:00から

5（金）10:30－13:30

■小島喜和料理教室～高知の旬の食材を知ろう～

「簡単フレンチでバレンタイン♡」

高知新聞別冊K＋『心ふるえる土佐の味』連載中の小島喜和さんをお招きし、前菜・メイン・デザートを作ります。
デザートはもちろんチョコレート菓子！お楽しみに･･♡
素材の選び方から作法まで基本をしっかり学びます。
※後日、ブログにてメニューをアップ予定

■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

7（日）10:30－13:30

■洋菓子教室

『アーモンドサブレのガナッシュサンド』

バレンタインに合わせて･･･
贈り物にぴったりの洋菓子を学びます。

■講師：パティスリービオ　秦泉寺里さん
■参加費：1600円　■定員：12名　☆お持ち帰りアリ

8（月）10:30－13:30

■料理アドバイザー料理教室～初心者大歓迎～

おうちでも簡単♡すてきにバレンタインディナー♪
『前菜3種
～きのこのマリネ・生ハムりんご・アスパラ巻き～』
『チキンのトマトクリーム煮』
『チョコケーキブラウニー風』

■講師：サニーマート神田店料理アドバイザー
宮元　有里
■参加費：1300円　■定員：16名

9（火）18:30－21:00

■バレンタイン♡スイーツ教室

バレンタインに合わせて･･･
ぴったりのスイーツを2品作ります。
「半熟とろ～りフォンダンショコラ」
「トリュフ」

■講師：お料理講師　江藤りえさん
■参加費：1600円
■定員：16名　☆お持ち帰りアリ

10（水）10:30－13:30

■天然酵母でからだが喜ぶパン作り

アメリカ生まれのスイーツパン♡
『モンキーブレッド～バレンタインver～』
小さな丸いパンをくっつけて焼くパンでみんなでワイワイ
食べるのも楽しいパンです。
☆お持ち帰りアリ

■講師：撫子料理広場　弘瀬久仁子さん
■参加費：1600円　■定員：10名

11（木）午前の部 10:30－12:00　午後の部 13:30-15:00

■バレンタイン企画♡デコチョコ教室

サニーマート御座店による、毎年大人気企画！
世界にひとつだけのチョコを作ろう
板チョコにデコレーションします(^▽^)☆
※小学3年生以下のお子様は保護者とご一緒下さい

■講師：サニーマート御座店　スタッフ
■参加費：500円　■定員：各12名
（こどもから大人までどなたでもOK）☆お持ち帰りアリ

12（金）10:30－13:30

■とまっくまの料理教室

『とまっくまのフルーツトマト鍋』
『おからとクルミのすくい揚げ菓子』

土佐市にてフルーツトマトの栽培をおこなっている、 野菜ソムリエとまっくまちゃんの料理教室。今がシーズンのフルーツトマトのお話などもたくさん聞けれます★

■講師：講師 ファーム輝『とまっくま』こと麻岡真理さん
■参加費：1600円　■定員：16名

13（土）10:30－13:00

■親子でつくろう ～料理の楽しさを感じよう～

親子

バレンタイン直前★
「チョコカステラロリーポップ」
カステラを好きな形にしてチョコをコーティング♪
ラッピングもするよ(*^_^*)

■講師：お料理講師　江藤りえさん
■参加費：1600円
■定員：親子8組（お子様4歳以上）　☆お持ち帰りアリ

16（火）10:30－13:30

■洋菓子教室

『りんごのキャラメルロールケーキ』

人気のロールケーキ♡

■講師：パティスリービオ　秦泉寺里さん
■参加費：1600円　■定員：12名 ☆お持ち帰りアリ

20（土）13:00－14:30

■生活を豊かに～アロマテラピー教室～

NEW

日常にも生かせれる香りのお話、アロマについてのお話と、
心も体も安らぐ天然精油を使って、リップクリームを作ります。
★保湿力バツグンのホホバオイルとミツロウを基本に好みや体調に合わせて香りを選びリップクリームを作ります。

■講師：撫子料理広場　弘瀬久仁子さん
■参加費：1600円　■定員：16名

21（日）10:30－13:00

■親子で「手作りお味噌教室」

四万十町にある、100年以上つづく糀屋、
「井上糀店」さんと一緒にお味噌を作ります。
※約1kgのお味噌をお持ち帰りできます。
人気沸騰中のお味噌教室です♪♪

■講師：井上糀店　井上雅恵さん
■参加費：1600円（容器代込）
■定員：親子12組（お子様4歳以上）

23（火）10:30－13:30

■食べ物で元気になろう！

『ポタージュ・ド・ミレ』
『白菜海苔ロール』『ドライフルーツの小倉しぐれ』

マクロビオティックをベースにしたお料理教室です。
今回は「ストレスに強くなる食べ物」をテーマ
に講義と実習をおこないます。

■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

24（水）10:30－13:30

■お魚をさばけるようになろう！

さばくのがメインの教室です♪
魚種：カレイ
※魚種は変更になる場合があります
『湯引きのお刺身』　『カレイのムニエル』
参加者にはもれなくさばき方レシピをプレゼント！

■講師：サニーマート水産バイヤー　八木良文
■参加費：1300円　■定員：18名

27（土）10:30－13:30

■日本料理教室

『ひろうすの餡かけ』
『若竹煮』
『巻き寿司』
プロに学ぶちょっと贅沢なメニューです☆

■講師：旬味　花八川　田邉誠さん
■参加費：2100円　■定員：16名

＊お知らせ＊

キャンセル料金について

教室開催日より3日前～前日⇒**参加料金の半額**

教室開催日当日⇒**参加料金　全額**を頂戴いたします。

材料の仕入れの都合上、
ご理解お願いいたします。