



SUNNY MART お料理教室
キッチン・プラス

参加者募集!

～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…

《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

サニーマート食育のおすすめ! 6月の旬食材『新生姜』『パプリカ』、
月間おすすめ商品『土佐れいほく米粉』を使用した教室を多数開催!

♡6月 料理教室カレンダー♡

予約受付は・2016年5月25日(水)AM9:00から

8 (水) 10:30-11:30	9 (木) 10:30-13:30	11 (土) 10:30-13:00
<p>■季節のフルーツを使って ホームメイドリキュールをつくらう! 季節のフルーツの中から2種類好きなものをお選び頂きリキュール(果実酒)を作りますよ!</p> <p>※作ったリキュールはお持ち帰り用です。 ※教室での試飲は出来ませんので、悪しからずご了承くださいませ。</p> <p>■講師:宝酒造株式会社 田中宏治さん ■参加費:500円 ■定員:20名 ■協賛:宝酒造株式会社様</p>	<p>■洋菓子教室 ～土佐れいほく米粉を使って～ 米粉のレパートリーを増やしたい方必見! 「バナナクリーム 米粉ロールケーキ」 米粉のふわふわ&しっとり生地 口どけなめらかなバナナクリームを巻き込みます♪</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 泉泰寺里さん(土佐の日曜市に出店中♪) ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。 保冷バックをご持参ください。</p>	<p>■親子でクッキング! ～父の日に向けて～ 世界に一つだけの♪ 「血づくり」&「手作りグミ」 お皿に絵をかいて、オーブンで焼きつけます(♡) お子様大好き!『手作りグミ』も一緒につくろよ!</p> <p>■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) ※親子1組につき、お子様2名までご参加いただけます。</p>
12 (日) 13:30-16:30	15 (水) 18:30-21:30	16 (木) 18:30-21:30
<p>■和菓子づくり体験教室 ～つくるものがたり～ 人気和菓子屋さんの職人技を間近で見ませんか? 「わらびもち」 「水まんじゅう(抹茶・あずき)」 「上生菓子(すいか・あさがお)」</p> <p>■講師:菓処 桜いろ 横山憲保さん 純和菓子はもちろん、洋テイストの創作和菓子も楽しめる桜いろ。店舗は高知市農人町にあります♪ ■参加費:1800円 ■定員:16名 ※お持ち帰りあります。</p>	<p>■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:「メジカ」「トビウオ」 メジカは頭を落としてゆで節にします。 残りのゆで節はお持ち帰り頂けます。 メニュー:「メジカとりゅうきゅうの酢の物」 「トビウオのつくね焼き」</p> <p>■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 ※お持ち帰り用の保冷バックをご持参ください。</p>	<p>■手ごねパン教室 ～初心者大歓迎～ 仕事帰りに、夜の空き時間に 簡単手ごねパンを作ってみませんか? 「ハート型のハムパン」 ～マヨネーズやチーズなどをのせて～</p> <p>■講師:こもれびのぱんや 江藤りえさん ■参加費:1600円 ■定員:8名 ※お持ち帰りあります。</p>
17 (金) 10:30-13:30	21 (火) 10:30-13:30	24 (金) 10:30-13:30
<p>■おうちでできる簡単♪薬膳教室 ～食事から日々の健康を～ 旬食材を使った簡単薬膳を学びませんか? 「土佐れいほく米粉と豆腐でのお好み焼き」 「新生姜と新ごぼうのクorma味噌漬」 「パプリカのハーブと麺マリネ」 「ジンジャーエール」</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ご自宅や高知県内の施設で料理教室を開催中♪ ■参加費:1600円 ■定員:12名</p>	<p>■食べ物で元気になろう教室♪ はじめてでも美味しくできる! マクロビオティック料理(♡) 「玄米とキヌア&アボカド海苔巻き」 「南瓜スープ」 「黒糖ようかん」 今回は「足のむくみ対策の食べ物」をテーマに 講義と実習をおこないます。</p> <p>■講師:野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん Cafelは高知市はりまや町にあります。 ■参加費:2100円 ■定員:12名</p>	<p>■とまっくま料理教室 ～旬食材を使って～ 「万能調味料にも!しょうが醤油煮」 「生姜ごはん」 「二度おいしいパプリカサラダ」 途中で変身するお楽しみサラダです。 「しょうが醤油煮を使って…すりみ団子の吸い物」 今回は30分ほど生姜についてお話があります。 ※しょうが醤油煮はお持ち帰り頂けます。</p> <p>■講師:ファーム輝『とまっくま』こと麻岡真理さん 土佐市にてフルーツマトの栽培を行っています♪ ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>
27 (月) 10:30-13:30	28 (火) 10:30-13:30	29 (水) 18:30-21:30
<p>■洋菓子教室 初夏のさわやかな♪ 「ブルーベリー&クリームチーズの シュークリーム」 ※お持ち帰り用の保冷バックをご持参ください。</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 泉泰寺里さん 追手筋で開催される土佐の日曜市に出店中です♪ ■参加費:1600円 ■定員:12名</p>	<p>■料理アドバイザーの料理教室 <初心者大歓迎> ～梅雨時期に酢パワー&旬食材で元気になろう!～ 「カツサンド」 「新生姜の甘酢漬け」「新生姜とたこで酢物」 「甘酒スムージー」 オタフクソース株式会社様よりスパイスについての お話しがあります。</p> <p>■講師:サニーアクセス様の店料理アドバイザー 柏井 安津子 琴賀岡 桂子 ■参加費:1300円 ■定員:16名 ■協賛:オタフクソース株式会社様</p>	<p>■韓国料理教室 韓国の家庭の味を作りますか? 「ビビン冷麺」 「昔ながらのきゅうりキムチ」 「小麦粉から作るホットク」 ホットケーキのような韓国の菓子です。</p> <p>■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ハングル講師としてもご活躍中♪ ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>
30 (木) 10:30-13:30	<p>・洋菓子教室は2人1組で調理を行います。 (おひとりでの参加の方も、どなたかとペアを組んで頂きます。)</p> <p>・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。</p> <p>・パン教室はお1人ずつ調理を行います。</p>	
<p>■天然酵母でパン作り教室 ～初心者大歓迎～ 具材も手作り♪ 「痛むカレーパン」 発酵した生地から材料を混ぜ込んでいく方法で行います。 お一人お一人手こねでパンを成形していただきます♪</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ご自宅や高知県内の施設で料理教室を開催中♪ ■参加費:1600円 ■定員:10名 ※お持ち帰りあります。</p>	<p>16日手ごねパン教室「ハート型のハムパン」♡</p>	

<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。（サニーマートのお買い物券もご利用頂けます）
- ◆お魚をさばろう！シリーズに合わせて魚用包丁の販売おこなっております。

○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。

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♪)



推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岸野さんの食べ物で元気になる教室



サニーマート 八木さんのお魚をさばけるようになろう！



サニーマート料理アドバイザーによる初心者向け料理教室



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！

<http://kitchenplus.seesaa.net/>

サニーさんのレシピはこちら→



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♪