



～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！7月の旬食材『しいら』『おくら』、月間おすすめ商品『いりこだしつゆ』を使用した教室を多数開催♪

## ♡7月 料理教室カレンダー♡

予約受付は・・2016年6月25日(土)AM9:00から

5 (火)	10:30-13:30	13 (水)	10:30-13:30	14 (木)	10:30-13:30
<b>■洋菓子教室 アンコールにお応えて♪</b> 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』 ※お持ち帰りの保冷バックをご持参ください。 ■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		<b>■洋菓子教室 リクエストにお応えて♪</b> バケット生地で気軽に作れる 『リュスティック』 ～プレーン&チーズ～ もちっとした素朴なパンです。 リュスティック…田舎という意味です♪ ■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん(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。		<b>■地元のシェフに学ぶ料理教室 ～イタリアン～</b> 『しいらのチーズパン粉焼き&カボナータソース(野菜トマトソース)』 『いわしとフレッシュトマトのマリネ』 『すいかとメロンのゼリー』 ※食材が変更になる場合がございます。 ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	
<b>■小島喜和料理教室 ～高知の旬食材を使って～</b> テーブルトップディレクターが教えるイタリアン♪ 『どうもろこしのポタージュ』 『高橋度トマトのキャベリーニ(パスタ)』 『イワシの香草グリル焼き』 ■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:16名 地元高知や東京で活躍中の小島さん。料理はもちろんのこと食卓に関わるすべてのスペシャリストです♪		<b>■美味しいお茶の入れ方教室</b> <b>おいしいお茶の入れ方知っていますか?</b> ○知って得する情報満載! ○ 水出し、氷出し、温かいお茶の入れ方講座 & 実演 実際に入れて飲み比べをして頂きます。 高知のお茶の現状について30分講義があります。 <b>NEW</b> ■講師:高知県農業振興部 地域農業推進課 笹岡 美佐子様 ■参加費:500円 ■定員:20名		<b>■S&amp;B スパイイス&amp;ハーブ料理教室♪</b> ～年に1度☆大好評の教室です～ 『干しいちじくと生ハムのカプレーゼ風』 『鶏肉の香草焼きオレンジマスタードソース』 『バジルのクリームスープ』 『ミント風味のバジルシードデザート』 ■講師:エスピー食品株式会社 スパイスクッキングアドバイザー 石井利一さん ■参加費:1300円 ■定員:15名 ■協賛:エスピー食品株式会社	
<b>■おうちでできる♪雑学教室</b> 今回のテーマは夏に向けて体の調子を整えるメニューです。 『豆乳だれのあっさりそうめん』 『焼きオクラ サルサソース』 『香味野菜とオクラのトロトロ和え』 『夏野菜とフルーツ寒天』 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名		<b>■親子で手打ちうどん教室</b> 粉から自分達でつくります。 <b>「1から作るうどん体験」</b> <b>自由研究にもぴったり☆</b> ■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。		<b>■親子で手作りメロンパン教室</b> 天然酵母の生地でパンを作り、3種類のクッキー生地をのせて焼くよ♪ (いちご、むらさき芋、ココア) ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■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1名が対象です。お子様の人数が増える場合はお1人につき500円頂戴いたします。	
<b>■はじめてでも美味しくできる!</b> <b>マクロビオティック料理(▽▽)</b> <b>『米粉とスパイスで作るカレー』</b> <b>『サフラン胚芽ライス』</b> <b>『りんごと大根のゼリー』</b> 手早く&シンプル 今回は『リラックスをうながす食べ物』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		<b>■料理アドバイザーの料理教室 &lt;&lt;初心者大歓迎&gt;&gt;</b> ～旬食材を使ってお手軽・簡単・短時間メニュー～ 『しいらの香味オクラソース』 『エビとおくらの揚げボール』 『トマトとおくらのサラダ&手作り梅ドレッシング』 『米粉のとろとろプリン』 ■講師:サニーマート土佐道路東店料理アドバイザー 大崎 美春 ■参加費:1300円 ■定員:16名		<b>■韓国料理教室</b> 韓国の家庭の味を作りますか? 『ジャージャー麺』 『豆もやしナムル』 『玉ねぎサラダ』 『にんにく入りなつめ揚げ』 ■講師:韓国家庭料理 イヒョンクさん ■参加費:1600円 ■定員:16名	
<b>■親子手作り豆腐教室</b> 夏の自由研究に♪ 作りたてを味わおう! 大豆を使って1から豆腐を作ります。親子 お持ち帰りがありますので、保冷バックをご持参ください。 ■講師:豆匠庵 豆腐マイスター 食育豆腐インストラクター 谷脇まりさん ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(1組につきお子様2名まで) ■対象:小学生以上		<ul style="list-style-type: none"> <li>・洋菓子教室は2人一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。)</li> <li>・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。</li> <li>・パン教室はお1人ずつ調理を行います。</li> </ul>			

＜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）
- ◆お魚をさばこう！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Obrigada岸野さんの食べ物で元気になろう教室



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→



キッチンプラスの先生方のご紹介♪

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| パテスリー・ピオ楽泉寺さん         | 追手筋で開催される土佐の日曜市に出店中です♪ |
| 野菜ごはんとお菓子Obrigada きしの | Cafelは高知市はりまや町にあります。   |
| 豆匠庵 谷脇まりさん            | サニーマートの産直コーナーにて出店中♪    |
| 利他食堂 中越幸男さん           | お店は高知市相生町にあります。        |