



～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！8月の旬食材『太刀魚』『枝豆』『トマト』を使用した教室を多数開催♪

☆8月 料理教室カレンダー☆

予約受付は・・2016年7月25日(月)AM9:00から

1 (月) 10:30-13:30	7 (日) 10:30-13:00	14 (日) 10:30-13:00
■洋菓子教室 リクエストにお応えして♪ おもてなしに、ティータイムにいかがですか？ 『コーヒーロール』 ※お持ち帰り用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：14名 ※お持ち帰りあります。	■親子で手作りアイス教室 『揉んでできるアイスでオリジナルパフェを作ろう！』 ☆自由研究にもおすすめ☆ ■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。	■親子料理教室 ～子どもに伝えたい基本料理～ うま味を感じるオンリーワン汁ものをつくろう！ 『オリジナル汁もの』 『お鍋で炊いたご飯でおむすびを作ろう！』 『たまご焼き』 ■講師：『ファーム輝』とまっくまこ 麻岡真理さん ■参加費：1600円 ■定員：親子8組(お子様小学生以上)
■洋菓子教室 リクエストにお応えして♪ 朝食にいかがですか？ 『ライ麦入りフォカッチャ』 じゃがいもとチーズを練り込んで作ります。 ■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。	■日本料理教室 料亭の味 ～曇くて食欲がない時期に～ 『冷たい煮物』 『それぞれの食材に対する煮方』 『天ぷらそば(冷)』 ■講師：旬味 花八川 田邊誠さん ■参加費：2100円 ■定員：16名	■おうちでできる♪薬膳教室 今回のテーマは夏の疲れを整えるメニューです。 『トマトと枝豆の冷製パスタ』 『塩味の夏野菜スープ』 『豆乳杏仁』 ■講師：撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費：1600円 ■定員：12名
■手こねパン教室 レーズン酵母で作る 『レーズンパン』 レーズンを発酵させた酵母でパンをつくるよ♪ ■講師：撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費：1600円 ■定員：10名 ※お持ち帰りあります。	■はじめてでも美味しくできる！ マクロビオティック料理(▽▽) 『照り焼き野菜の米粉トリエーヤ』 『もずくスープ』 『丸めて冷やすドライフルーツのトリュフ』 今回は「ヘルシー・美容」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	■ロケテ×サニーマート共同企画 親子教室 こちらの教室はハガキで応募の教室です。 募集は終了しております。 悪しからず、ご了承くださいませ。
■地元のシェフに学ぶ料理教室 ～イタリアン～ 『枝豆となすのリゾット』 『太刀魚とポテトのトルティーノ(小さいタルト)&フレッシュトマトソース添え』 『いちじくのムース』 ■講師：利他食堂 中越幸男さん ■参加費：1600円 ■定員：16名	・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。) ・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。 ・パン教室はお1人ずつ調理を行います。 ・筆記用具の持参をお願い致します。	裏面もみてね



＜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キング)



惣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いろ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 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♪

野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん・・・ Cafeは高知市はりまや町にあります。

利他食堂 中越幸男さん・・・ お店は高知市相生町にあります。

