



～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！11月の旬食材『さつまいも・白ネギ・ぶり』などを使用した教室も開催♪

●○11月 料理教室カレンダー●○

予約受付は・・2016年10月25日(火)AM9:00から

2 (水) 10:30-13:30	8 (火) 10:30-13:30	9 (水) 10:30-13:30
<p>■洋菓子教室 10月より先行予約開始♪</p> <p>『ナッツとドライフルーツのキャラメルタルト』</p> <p>この秋はタルトをたくさん作りましょう♪</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん</p> <p>■参加費:1600円</p> <p>■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p> 	<p>■洋菓子教室</p> <p>『きのこチーズのキッシュ』</p> <p>3種類のチーズを使用♪ (クリームチーズ・ゴーダチーズ・チェダーチーズ)</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん</p> <p>■参加費:1600円</p> <p>■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p> 	<p>■手こねパン教室～天然酵母を使って～昨年大好評♪</p> <p>『シュトーレン』</p> <p>ナッツや洋酒に漬けこんだドライフルーツを使ったイースト菓子です。ドイツではクリスマスに欠かせない！クリスマスを楽しみに待ちながらいただく菓子です★</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん</p> <p>■参加費:1600円 ■定員:14名 ※お持ち帰りあります。</p> 
11 (金) 10:30-13:30	12 (土) 10:30-14:30	13 (日) 13:30-16:30
<p>■小島喜和料理教室 ～高知の旬食材を使って～</p> <p>『前菜3種』</p> <p>・ぶりのカルパッチョ ・さつま芋サラダ ・しいたけステーキパルサミソソース</p> <p>『白ネギスープ』</p> <p>『白ネギと白菜のアンチョビパスタ』</p> <p>■講師:テーブルトップディレクター 小島喜和さん</p> <p>■参加費:3000円 ■定員:12名</p> 	<p>■SUNNY MART/日清食品株式会社/KU TVテレビ高知 共同企画</p> <p>親子で作ろう！</p> <p>チキンラーメン手づくり体験</p> <p>こちらの教室はハガキで応募の教室です。ハガキはフレンドリーカウンター付近にございます。応募締切は10月27日(木)※当日消印有効です。悪しからず、ご了承くださいませ。</p>	<p>■和菓子づくり体験教室 ～つくるものがたり～</p> <p>人気和菓子屋さんの職人技を間近で見てくださいませんか？</p> <p>『栗きんとん大福』</p> <p>『さつまいもの蒸しドラ』</p> <p>『上生菓子 練り切り(さざんか・紅葉)』</p> <p>■講師:餅・御菓子処和田 和田武さん</p> <p>■参加費:1800円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p> 
14 (月) 10:30-13:30	15 (火) 10:30-13:30	16 (水) 10:30-13:30
<p>■韓国家庭料理 韓国オモニの味を作ってみませんか？</p> <p>『ツナとキムチの韓国風焼き飯』</p> <p>『チャプチェ』</p> <p>『ケランチュム(蒸し卵料理)』</p> <p>韓国料理にご興味のある方はぜひ☆</p> <p>■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん</p> <p>■参加費:1600円 ■定員:16名</p>	<p>■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎！</p> <p>おうちで簡単 沖縄料理♪</p> <p>『もずくコロッケ』『魅ちゃんブルー』</p> <p>『ジーマーミー豆腐』</p> <p>(落花生で作った豆腐です)</p> <p>サニーマート料理アドバイザーがおうちで簡単に作れるコツを教えます♪</p> <p>■講師:サニーマート高岡店 料理アドバイザー 中野恵美さん</p> <p>■参加費:1300円 ■定員:16名</p>	<p>■地元シェフに学ぶ料理教室 ～旬食材を使って～</p> <p>『チキントマトソースのスパゲッティ』</p> <p>『ぶりのソテー赤ワインソース』</p> <p>『さつまいものアイス～ぶどう添え～』</p> <p>いつもの食卓を少しおしゃれにしてみませんか？</p> <p>■講師:利他食堂 中越幸男さん</p> <p>■参加費:1600円 ■定員:16名</p> 
21 (月) 10:30-13:30	22 (火) 10:30-13:30	23 (水) 10:30-13:30
<p>■お魚をさばけるようになろう！</p> <p>お魚をさばくのがメインの教室です♪</p> <p>魚種:『チダイ』</p> <p>メニュー:『鯛めし』『あら汁』『カルパッチョ』</p> <p>※さばき方レシンプレゼント！</p> <p>■講師:サニーマート水産バイヤー 八木良文</p> <p>■参加費:1300円 ■定員:16名</p> 	<p>■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</p> <p>秋のほっこり基礎メニュー♪</p> <p>『玄米レタス炒飯』</p> <p>『ひじき煮』『お味噌汁』</p> <p>『フライパンで出来る大学芋』</p> <p>今回は『味の調え方』をテーマに講義と実習をおこないます。★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。</p> <p>■講師:野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん</p> <p>■参加費:2100円 ■定員:12名</p> 	<p>■&lt;土佐の味ふるさとの台所&gt;料理教室</p> <p>《第1回》四万十の「山の幸川」で秋を味わおう♪</p> <p>『いもたき』</p> <p>NEW 『しいたけ寿司』『こんにゃく寿司』</p> <p>『干し筍の油炒め』</p> <p>昔ながらの郷土料理を気軽に楽しみませんか？</p> <p>■講師:十和おかみさん市の皆さん ■参加費:1800円</p> <p>■定員:16名 ■協力:株式会社わらびの様</p> 
26 (土) 10:30-13:00	29 (火) 10:30-13:30	29 (火) 18:30-21:30
<p>■親子でお菓子作り教室</p> <p>親子</p> <p>『カップケーキ』</p> <p>・バナナ</p> <p>・ベーコンチーズ</p> <p>■講師:お料理講師 江藤りえさん</p> <p>■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様4歳以上)</p> <p>※親子1組につき、お子様2名までご参加いただけます。</p> 	<p>■おうちでできる♪薬膳教室</p> <p>『さつまいもマーボー』</p> <p>『豆乳とたっぷり白ネギのスープ』</p> <p>『ごま団子』</p> <p>今回のテーマは冬に向けて女子カアアップメニューです。いつもの食材で薬膳作ってみませんか？</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん</p> <p>■参加費:1600円 ■定員:12名</p> 	<p>■手こねパン教室 ～初心者大歓迎～</p> <p>『ハンスパン』</p> <p>コロッケ・レタスをはさんで試食します。</p> <p>夜の空き時間に手こねパンを作ってみませんか？</p> <p>お持ち帰りあります。</p> <p>■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん</p> <p>■参加費:1600円 ■定員:8名</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。（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。

- ・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。
- ・洋菓子教室は2人1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。）
- ・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。
- ・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。



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Patisserie Bioのページがございます。
- 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。  
HP <http://www.macrobio.jp/>
- 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  
～お知らせ～ 12月のキッチンプラス受付は12月22日(木)9:00～です。



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♪



キッチンプラスブログ

<http://kitchenplus.seesaa.net/> ブログQRコード

