



～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
会場『キッチンプラス』は・・・サニーマート御座店2F(高知市北御座10-10)

●キャンセル料について●
教室開催日3日前～前日の場合 ⇒ 参加費の半額
当日の場合⇒全額を頂戴致します。(材料仕入れの為、ご理解の程お願い申し上げます。)

☆☆☆12月 料理教室カレンダー☆☆☆

予約受付は・・・2016年11月25日(金)AM9:00から

3 (土) 10:30-13:30	4 (日) 10:30-13:30	5 (月) 10:30-13:30
<p>■韓国家庭料理 毎年恒例!大好評♪</p> <p>『本格白菜キムチ』 『タッチュク(サムゲタン風おかゆ)』 この季節にしか出来ないキムチをお楽しみ下さい♪ キムチはお持ち帰り出来ますので、 タッパー等の容器をご持参下さい。</p> <p>■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:2500円 ■定員:16名</p>	<p>■親子でお菓子作り教室♪</p> <p>親子 『スノードームケーキ』 デコレーションします。</p> <p>今年のクリスマスにオスメドケーキ箱はお渡します。</p> <p>■講師:お料理講師 江藤りえさん ■参加費:2000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>	<p>■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! Xmasにぴったり♪パーティー料理♪</p> <p>『フライパンでパエリア』 『きのこのアヒージョ』 『生ハムの薔薇サラダ』『カップパフェ』</p> <p>■講師:サニーアक्स南国店 料理アドバイザー 秋山和江 公文 愛 ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>
6 (火) 10:30-13:30	7 (水) 10:30-13:30	9 (金) 18:30-21:30
<p>■洋菓子教室 毎年恒例!大好評♪</p> <p>『クリスマスケーキ』 今年のクリスマスにオスメド</p> <p>今年のデコレーションをお楽しみに☆</p> <p>■講師:パティスリー・ピオ 泉泰寺里さん ■参加費:3000円(箱代込み) ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p>	<p>■お豆腐屋さんか教える♪ おから料理</p> <p>『おからボール』 『おからのポテトサラダ風』 『ノンオイルシーザーサラダドレッシング』 おからでドレッシングを作ります♪</p> <p>■講師:手作り豆腐 『豆腐匠』豆腐マイスター 谷脇まりさん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>	<p>■小島喜和料理教室 フランス料理Xmasメニュー♪</p> <p>『パブリカームスサラダ仕立て ～カリカリバケットと一緒に～』 『ブロッコリーとじゃがいものテリーヌ』 『コック・オ・ヴァン(鶏肉の赤ワイン煮込み)』 『フォンデュショコラ』</p> <p>■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</p>
11 (日) 10:30-13:30	13 (火) 10:30-13:30	18 (日) 10:30-13:30
<p>■く土佐の味ふるさとの台所>料理教室 《第2回》「ハレの日の料理」をつくらう! NEW</p> <p>『蒸し鯛』 『葉にんにくでめた作り』『さばの棒寿司』 『さといもの茶巾しぼり』 昔ながらの郷土料理を気軽に楽しみませんか?</p> <p>■講師:土佐伝統食研究会の皆さん ■参加費:2500円 ■定員:12名 ■協力:株式会社わらびの様</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 ■参加費:1600円 ■定員:14名 ※お持ち帰りあります。</p>	<p>■とまっくま親子料理教室♪ クリスマスメニューを作ってみよう!</p> <p>親子 『クリスマスポトフ』 『ミニツリーサラダ』 『くるくるサンド』</p> <p>■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:親子8組(お子様小学生以上)</p>
20 (火) 10:30-13:30	<p>洋菓子教室『クリスマスケーキ』過去の様子です。</p>	
<p>■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 Beautiful Xmasメニュー♪</p> <p>『お芋クリーム米粉のパンケーキ』 『にんじん麺の香味パスタ』 『花の種とブロッコリーのサラダ』</p> <p>今回は『Beautiful Xmas』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 ■参加費:2100円 ■定員:12名</p>	<p>12月13日『天然酵母のシュトーレン』</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。
- ・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。

裏面もご覧下さいませ⇒

<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。

- ・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

