



～食べる・作る・遊ぶことが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。)

2017年 1月 料理教室カレンダー

予約受付は・・・2016年12月22日(木)AM9:00から

10 (火) 10:30-13:30	13 (金) 10:30-13:30	15 (日) 13:30-16:30
■洋菓子教室 冬の季節におすすめ♪ 『プラリネ入り プリオッシュ』 バターと卵をたっぷり使用したこの時期にぴったりのパンです♪ 中にはプラリネ(アーモンドのキャラメルゼ)を入れます。 ■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。	■手こねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『ロールパン』 基本のパンを学びませんか? 朝食やおやつにおすすめです♪ ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。	■和菓子作り体験教室 ～つくるものがたり～ 人気和菓子店の職人技を間近で見てくださいませんか? 『いちご大福』 『練り切り(梅・寒ぼたん)』 ■講師:御菓子司 小笠原 小笠原健夫さん ■参加費:1800円 ■定員:16名 ※お持ち帰りあります。
18 (水) 10:30-13:30	20 (金) 10:30-13:30	21 (土) 10:30-13:00
■地元のシェフに学ぶ料理教室～旬食材を使って～ 『季節の野菜とバーニャカウダ』 『気まぐれピッツァ』 『紅茶のプリンとフルーツ添え』 いつもの食卓を少しおしゃれにしてみませんか? ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 『カレー雑炊』 『根菜ナムル』『干し芋トリュフ』 今回は「お正月のあとに...」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。 ■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	■親子でお菓子作り教室♪ 親子 『いちご大福』 この時期にぴったりの和菓子作りませんか? ■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。
22 (日) 10:30-13:30	23 (月) 10:30-13:30	24 (火) 10:30-13:30
■靴屋さんに教わる「手作りお味噌教室」♪ お味噌シリーズ <第1段> 四万十町にある、100年以上つづく靴屋、 「井上靴店」さんと一緒に味噌作りをします。 靴屋さんならではの靴やお味噌の話をします。 ※約1kgのお味噌をお持ち帰りできます。 靴屋さんの作る甘酒のご紹介もあります。 ■講師:井上靴店 井上雅恵さん ■参加費:1600円(容器代込) ■定員:16名	■韓国家庭料理 韓国オモンの味を作ってみませんか? 『さきイカキムチ』『ニラナムル』 『タッチム(韓国の肉じゃが)』 『干し柿のクルミ巻き』 韓国料理に興味のある方はぜひ☆ ■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:1600円 ■定員:16名	■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 恵方巻きと一緒に旬を食べよう♪ 『飾りのり巻き』『かきのすまし汁』 『にんじんムースのレモンマーマレードのせ』 ■講師:サニーアークスいの店 料理アドバイザー 琴賀岡 桂子 ■参加費:1300円 ■定員:16名 柏井 安津子
25 (水) 10:30-13:30	26 (木) 10:30-13:30	
■お魚をさばけるようになろう! お魚をさばくのがメインの教室です♪ 魚種:『あんこう』 メニュー:『あんこうのから揚げ』 『お味噌汁』※さばき方レシピプレゼント! ■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:16名	■洋菓子教室 ライ麦入りハードパン 『カンパーニュ』 チーズカンパーニュ・チョコ&クルミのカンパーニュ 2種類作ります。 ■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。	10日洋菓子教室『プラリネ入りプリオッシュ』 写真はイメージで



親子教室『いちご大福』過去の様子☆



和菓子教室 過去の様子です。

- ・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。
- ・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岸野さんの初めてでもおいしくできるマクロビोटニック教室



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 桑泉寺さん・・・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Pâtisserie 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

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

