



～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！10月の旬食材『四方竹・里芋』などを使用した教室も開催♪



## ●○10月 料理教室カレンダー●○

予約受付は・・2016年9月25日(日)AM9:00から

1 (土) 10:30-12:30	11 (火) 10:30-13:30	12 (水) 10:30-13:30
<p>■AGFコーヒーの日企画</p> <p>ちょっと贅沢なコーヒー店の コーヒーセミナー</p> <p>おいしいコーヒーの淹れ方お教えます♪</p> <p>■講師:味の素ゼネラルフーズ株式会社 矢野浩行さん ■参加費:無料 ■定員:12名 ※こちらは現在キャンセル待ちで受付しております※</p>	<p>■おうちでできる♪薬膳教室</p> <p>『里いも豆乳グラタン』 『四方竹の炒めもの』『梨スイーツ』</p> <p>今回のテーマは秋の風から体を労わるメニューです。</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名</p>	<p>■洋菓子教室 旬のフルーツを使って♪ ～旬食材を使って～</p> <p>『アップルパイ』 秋の一番人気のお菓子♪</p> <p>■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。</p>
17 (月) 10:30-13:30	18 (火) 10:30-13:30	21 (金) 10:30-13:30
<p>■洋菓子教室</p> <p>『栗とチョコのタルト』</p> <p>あったかい飲み物と一緒にほっと一息♪</p> <p>■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。</p>	<p>■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</p> <p>『米粉で作る 手打ちうどん野菜たっぷり』 『カボチャの焼きプリン』</p> <p>今回は「ボカボカおなかの作り方」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 ■参加費:2100円 ■定員:12名</p>	<p>■手こねパン教室～天然酵母を使って～</p> <p>『ハロウィンマフィン』</p> <p>ハロウィン仕様のかぼちゃとチョコのマフィンは お子様やお友達に配るのにもぴったりです★</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p>
22 (土) 10:30-13:30	26 (水) 18:30-21:30	27 (木) 10:30-13:30
<p>■とまっくま料理教室</p> <p>『魚介のサフランスープ』 『林檎とチーズのサラダ』『きのこごはん』</p> <p>Jr.野菜ソムリエでもある、麻岡さん 今回は「りんご」について楽しく学びます。</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:16名</p>	<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>『じゃがいものワカメスープ』『ごまキンパ』 『牛肉冷菜』</p> <p>韓国のワカメスープといえば、 誕生日に必ずと言っていいほど食べられるメニューです。 キンパのり巻き 冷菜・冷たい前菜</p> <p>■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</p>	<p>■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎!</p> <p>『揚げないかぼちゃのスコップコロッケ』 『秋野菜のスープパスタ』 『りんごドレッシングでサーモンとレタスのサラダ』 『かぼちゃプリン』</p> <p>サニーマート料理アドバイザーが簡単に豪華に見える料理を教えます♪</p> <p>■講師:サニーマート中万々店 料理アドバイザー 星野・渡部 ■参加費:1300円 ■定員:16名</p>
29 (土) 10:30-13:30	30 (日) 10:30-13:00	11/2 (水) 10:30-13:30
<p>■日本料理教室 地元人気店に学ぶ料理教室</p> <p>『鶏肉の治部煮』『鯛のかぶら蒸し』 『蟹真薯と松茸のお吸い物』</p> <p>治部煮(じぶに)…加賀藩の時代から親しまれている金沢の郷土料理</p> <p>■講師:旬味 花八川 田邊誠さん ■参加費:2100円 ■定員:16名</p>	<p>■親子でお菓子作り教室</p> <p>『カボチャのスコーン』</p> <p>ハロウィンに向けてのお菓子作り かぼちゃを潰してスコーンを作り、かぼちゃの形にして、 かぼちゃに顔を書いちゃいます☆★</p> <p>■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。</p>	<p>■洋菓子教室 11月先行受付♪</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 ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</p>



とまっくま料理教室の様子↓

↑花八川さんの料理教室の様子です。

・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。  
裏面もご確認くださいませ。

<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。



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 ハ本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

