



～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！9月の旬食材『さんま』『じゃがいも』を使用した教室を多数開催♪

☆9月 料理教室カレンダー☆

予約受付は・・2016年8月25日(木)AM9:00から

9 (金) 18:30-21:30	12 (月) 10:30-13:30	14 (水) 10:30-13:30
<p>■小島喜和料理教室 ~高知の旬食材を使って~</p> <p>『ジャガイモとチーズ・オクラ・アボカドの前菜盛り合わせ』 『さんまのバルマ風グラタン』 『パンナコッタ 季節のフルーツ添え』</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>	<p>■洋菓子教室 旬のフルーツを使って♪</p> <p>おやつやおもてなしにいかがですか? 『りんごのタルト』</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>■地元のシェフに学ぶ料理教室 ~旬食材を使って~</p> <p>『ポテとさんまのテリーヌ』 『鶏とポテのオープン焼き』 『りんごのケーキ』</p> <p>■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>
17 (土) 10:30-13:00	20 (火) 10:30-13:30	21 (水) 10:30-13:30
<p>■親子で作ろう! もんじゃ焼♪ 今日家族みんなでもんじゃパーティー! 『月島もんじゃ焼(ツナコーントッピング)』 『ゴロゴロウィンナーとトマトのもんじゃ焼』</p> <p>☆専用はがし&ソースをプレゼント!</p> <p>■講師:ブルドックス株式会社 平野裕之さん ■参加費:1300円 ■定員:親子8組(保護者の方と一緒に調理ができるお子様) ※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 ♪</p> <p>朝食にいかがですか♪ 『かぼちゃ&ローズマリーのパン』</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>■手ごねパン教室 天然酵母を使って 『クリームパン』 カスタードクリームを作ります。</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>
22 (木) 10:30-13:30	23 (金) 10:30-13:30	24 (土) 10:30-13:30
<p>■親子でお菓子作り教室☆ バイシートを使って色んなパイを作ろう! 『チョコパイ』『ウィンナーパイ』 『バラのアップルパイ』 (りんごでバラの形を作ります♡)</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>■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:『秋刀魚』 メニュー:『さんまの蒲焼丼』 『さんまの南蛮漬け』 ※捌き方レシピプレゼント!</p> <p>■講師:サニーマート水産バイヤー 八木良文 ■参加費:1300円 ■定員:16名</p>	<p>■料理アドバイザーの料理教室 初心者向け ~はじめてのお菓子作り♪~</p> <p>『メロンパンクッキー』 『チョコチップクッキー』</p> <p>■講師:サニーマート六泉寺店 料理アドバイザー 小田純子 ■参加費:1000円 ■定員:16名(対象:どなたでも)お子様4歳以上 親子で参加される場合、親子1組(大人1名、お子様2名までOK)</p>
26 (月) 10:30-13:30	27 (火) 10:30-13:30	29 (木) 10:30-13:30
<p>■韓国家庭料理</p> <p>韓国オモニの味を作ってみませんか? 『スンドゥブチゲ(豆腐チゲ)』 『肉と茄子の炒め蒸し』 『ニラキムチ』</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>■はじめてでも美味しくできる! マクロビオティック料理(♡▽♡) 『れんごんの蒲焼風玄米丼』 『お吸い物』『たたきごぼう』 『大根葉の煮びたし』『林檎きんとん』 今回は「献立」をテーマに 講義と実習をおこないます。</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>■今話題のココナッツオイルを使った教室 ~体に優しいメニュー~</p> <p>『小麦粉を使わないチキンカレー (米粉ナン添え)』 『エビアボカドサラダ(ココナッツオイルドレッシング)』 『砂糖なし!豆腐のアイスクリーム』 『ココナッツオイル珈琲ラテ』</p> <p>■講師:ビューティーボディカフェ 尾崎泰三さん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>
30 (金) 10:30-13:30	10/1 (土) 10:30-12:30	<p>・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。)</p> <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。</p> <p>・パン教室はお1人ずつ調理を行います。</p> <p>・筆記用具の持参をお願い致します。</p> <p>・参加費はおつりが出ないようにご持参下さいませ。</p>
<p>■おうちでもできる♪薬膳教室 今回のテーマは「体を温める」メニューです。 『じゃがいものニョッキ カボチャクリーム』 『ポテフライ サワークリームのなめらかソース』 『ごま入りコールドスロー』『にんじんケーキ』</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>■AGFコーヒーの日企画 ちょっと贅沢なコーヒー店の コーヒーセミナー おいしいコーヒーの入れ方お教えます♪</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</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。おつりが出ないようにご持参くださいませ。（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♪)



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！

<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・・・Café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。

