



SUNNY MART お料理教室  
キッチン・プラス

参加者募集!

～食べることも、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。)

### 3月 料理教室カレンダー

予約受付は・2017年2月25日(土)AM9:00から

7 (火) 10:30-13:30	10 (金) 10:30-13:30	15 (水) 10:30-13:30
<b>■洋菓子教室</b> <b>『抹茶のロールケーキ』</b> 抹茶生地のスポンジを作り、中にはたっぷりのクリームとイチゴを入れます。春らしいデザートです。 ■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。	<b>■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～</b> 春の和食献立 季節を感じながら料理を作ませんか? <b>『春のお寿司』</b> <b>『おすまし～宗田鯉の出汁を使って～』</b> <b>『料亭のような出汁巻き卵』</b> <b>『春キャベツ又はウドの小鉢』</b> ■講師:テー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	<b>■地元シェフに学ぶ料理教室</b> <b>『アクアコッタ 野菜のスープ煮込み』</b> <b>『菊葉・大葉・しらすのスパゲッティ』</b> <b>『アプフェルクューヘレ 生のりんごを巻きこんだドーナツ』</b> 人気のお店のシェフがイタリアンをベースにしたお家でも簡単に作れるおもてなし料理をご紹介します ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名
22 (水) 10:30-13:30	23 (木) 10:30-13:30	24 (金) 10:30-13:30
<b>■手こねパン教室 ～天然酵母を使って～</b> <b>『イギリス食パン』</b> 朝食には欠かせない食パン。今回はミニイギリス食パンを作り、お1人様一本作ります。 ◎前日からじっくり発酵しているため、手こね時間が短く、誰でも簡単にパンが作れます。天然酵母だからその味わい深いパンに仕上がります。本レッスンでは「あこ天然酵母」を使用。 ■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。	<b>■靴屋さんに教わる「寒仕込み味噌教室」</b> <b>お味噌シリーズ&lt;&lt;アンコール企画 お好みの味噌を作ろう!&gt;&gt;</b> 四万十町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」と一緒に味噌を作ります。今回は、「米麹」「麦麹」を用意しております。自分好みのお味噌を作りますよ! ※約3kgのお味噌をお持ち帰りができます。容器が必要な方は500円で販売いたします。申し込み時にお声かけ下さいませ。 ■講師:井上靴店 井上雅恵さん ■参加費:3000円 ■定員:16名(お子様(3歳以上)とのペアでの参加も歓迎)	<b>■マクロビオティック料理教室 初めてのでも安心</b> 和食で学ぶマクロビオティック <b>『ベジタブル天ぷら』</b> <b>『若芽と筍のスープ』 『赤飯まんじゅう』</b> 今回は「春らしい気分になれる調理法」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
25 (土) 10:30-13:00	26 (日) 13:30-15:30	27 (月) 10:30-13:30
<b>■親子料理教室</b> <b>『米粉蒸しパン』</b> <b>・バニラ味 ・さつま芋と黒ごま</b> 米粉の優しいスイーツをお子様と一緒に作りませんか?今回は、蒸し器などを使わず、フライパンで作ります。 ■講師:こもれびのぱんや 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。	<b>■豆腐屋さんに教わる「おから味噌教室」</b> <b>お味噌シリーズ &lt;&lt;第3段 おから味噌をつくらう!&gt;&gt;</b> サニーマート産直コーナーでもお馴染みのお豆腐屋さんのおからと井上靴店さんの米麹を使って簡単♪力いらずでらくちんにお味噌を作りますよ。 ※2人1組で作って頂きます。約1kgのお味噌をお持ち帰りができます。 ■講師:手作り豆腐『豆腐庵』豆腐マイスター谷脇まりさん ■参加費:1600円(容器代込) ■定員:16名	<b>■韓国家庭料理 韓国オモンの味を作ってみませんか?</b> <b>『薬食(ヤクシム)』</b> (韓国の正月やお祝いの席で食べられる伝統的な餅菓子です。) <b>『野菜たっぷりチヂミ』</b> 韓国の伝統料理から家庭料理まで幅広く作っています。おうちでも簡単に作れるレシピもあります。お気軽にどうぞ☆ ■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
28 (火) 10:30-13:30	30 (木) 10:30-13:30	31 (金) 10:30-13:30
<b>■料理アドバイザー料理教室 初心者大歓迎!</b> テーマは「おうちカフェ」 自宅でもできるオシャレなランチの提案です。 <b>『揚げないカニクリームコロッケ』</b> <b>『パワーサラダ～フルーツドレッシング～』</b> <b>『コーヒーパウンドケーキ』</b> ■講師:サニーマート瀬戸店 料理アドバイザー 田村 砂弥 ■参加費:1300円 ■定員:16名	<b>■お魚をさばけるようになろう!</b> <b>お魚をさばくのがメインの教室です。</b> <b>魚種:『真あじ』(2尾さばきます)</b> メニュー:『アジフライ(骨せんべいも作ります)』 <b>『鰻のつみれ焼き』</b> ※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 沖 周平 ■参加費:1300円 ■定員:16名	<b>■シェフから学ぶフランス料理教室</b> <b>『春野菜のクルディア、海の幸のマリネ添え』</b> <b>『若鶏の粗塩包み焼き』</b> <b>『グリーンピースとポテトの冷製スープ』</b> 高知の食材を使った華やかなフレンチで春のテーブルを囲みましょう。 ■講師:高知県観光大使 元高知新飯急ホテル総料理長 岡崎敏雄さん ■参加費:3000円 ■定員:12名



<お魚教室>

<料理アドバイザーによる料理教室>

<親子料理教室>

◎どの教室もグループやペアで行うことが多いのでお1人様のご参加でも、楽しく安心して学ぶことができます。  
 ◎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下さいませ。 **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。おつりが出来ないようご協力をお願いします。（サニーマートのお買い物券もご利用頂けます）
- ◆領収書が必要な方は申し込み時にお申し付け下さいませ。

○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。

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「ちゃちゃっとレシビ」放映中♪



キッチンプラスブログ

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

