



～食べる事、作る事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…



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）

《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

7月 料理教室カレンダー

予約受付は…2017年6月25日(日)AM9:00から

4 (火) 10:30-13:30	7 (金) 18:30-21:30	11 (火) 10:30-13:30
<p>■洋菓子教室</p> <p style="text-align: center;">生地から作る♪ 『夏野菜たっぷりピザパン』</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>■小島喜和料理教室</p> <p>旬を感じながら料理を作りませんか?</p> <p style="text-align: center;">『春雨坦々麺』 『胡瓜と茄子のネギソース』 『いかのサッと煮』</p> <p>高知新聞発行紙「K+」に 「心ふるえる土佐の味」を連載中の小島喜和さんの教室です。</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>■とまっくま おうちで100回シリーズ</p> <p style="text-align: center;">『とまっくま流焼き茄子の冷汁』 『バラエティ薬味の卵焼き』 『茄子とミョウガと胡瓜のさっぱり漬け』 『ミニプレートパフェ』</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>
14 (金) 10:30-13:30	15 (土) 10:30-13:00	17 (月) 10:30-13:30
<p>■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</p> <p style="text-align: center;">カフェ風ランチ</p> <p style="text-align: center;">『ひじきラトウエイユ』 『キヌア生春巻き』『ブルーベリーシェイク』</p> <p>★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>■親子料理教室</p> <p style="text-align: center;">皮からてづくりしよう! 『手作りスープぎょうざ』 『コーンごはん』</p> <p>皮から餡まで自分たちでつります。食材を切って、いちから手作り! 旬のコーンご飯と一緒に♪</p> <p>■講師:こもれびのぼんや 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。</p>	<p>■洋菓子教室</p> <p style="text-align: center;">『桃のミルクレープ』</p> <p>ミルクレープとは… 何枚ものクレープを重ね、間にクリームや果物をはさんだケーキの一種</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>
20 (木) 10:30-13:30	22 (土) 10:30-12:30	23 (日) 10:30-13:30
<p>■S&B スパイイス&ハーブ料理教室♪</p> <p>～年に1度★大好評の教室です～</p> <p style="text-align: center;">『シラチャー麺』 『ポークバラ肉のサテ』 『温野菜のサラダハーブヨーグルトソース』 『いちごのティラミス』</p> <p>■講師:エスピー食品株式会社 スパイスッキングアドバイザー 石井利一さん ■参加費:1300円 ■定員:16名 ■協賛:エスピー食品株式会社</p>	<p>■カンタン♪時短♪ごはん教室</p> <p style="text-align: center;">お肉を使わず、簡単♪ヘルシー♪</p> <p style="text-align: center;">『厚揚げと茄子のマーボー豆腐』 『魚でだしをとったフォー』 『杏仁寒天』</p> <p>初めての方でも安心。サニーマートおすすめの食材使って、1時間ほどでとっておきのメニューを3品作ります。</p> <p>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>	<p>■手しごとLesson</p> <p style="text-align: center;">『手作りジンジャーシロップ』</p> <p>ドリンクやお料理に幅広く使えるジンジャーシロップ。自家製を作ってみませんか? 作ったシロップで『ジンジャーエール』 『グリルチキンのオープンサンド』を作ります。</p> <p>■講師:atelier Decembre 森陽介さん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>
24 (月) 10:30-13:30	30 (日) 10:30-13:00	<p>●キャンセル料について●</p> <p>教室開催日3日前～前日の場合 ⇒ 参加費の半額</p> <p>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。)</p>
<p>■シェフから学ぶフランス料理教室</p> <p style="text-align: center;">『オクラとお米のスープ』 『ブルスケッタ』 『鱈のソテー カレー風味』</p> <p>■講師:高知県観光特使 元高知新阪急ホテル総料理長 岡崎敏雄さん ■参加費:3000円 ■定員:12名</p>	<p>■親子で作る「豆腐作り教室」</p> <p>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 豆腐庵さんと一緒に豆腐作りをしませんか? 夏休みの自由研究にもぴったりな体験です(*^_^*)</p> <p>■講師:手作り豆腐『豆腐庵』豆腐マスター谷脇まりさん ■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>	



↑豆腐作り教室→

↑とまっくま100回シリーズ

- ◎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 ハ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P à tisserie 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

