



～食べることを、作ることを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

11月 料理教室カレンダー

予約受付は…2017年10月25日(水)AM9:00から

5 (日) 10:30-13:00	7 (火) 10:30-13:30	10 (金) 10:30-13:30
親子料理教室 『濃厚チョコレートケーキ』 板チョコを使って簡単に濃厚ケーキを作ります♪ ■講師:こもれびのばんや 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。 	洋菓子教室 『海老とじゃがいものブロッコリーのキッシュ』 カフェでいただくちょっとした軽食やおやつでもある「キッシュ」 ご家庭でもおいしく作るポイントを学びましょう。 ■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。	小島喜和料理教室 『春菊のナムル』 『茄子の肉味噌炒め』『牡蠣フライ』 『大根と揚げのお味噌汁』 出汁をしっかり美味しくひけるようになります!そして、牡蠣を美味しく頂くための下ごしらえなど、和食の基本を学びましょう。 ■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
15 (水) 10:30-13:30	23 (木) 11:00-12:00	23 (木) 14:00-16:00
安芸のおいしい野菜をたくさん食べよう! 安芸市の茄子を中心に野菜たっぷりメニューを作ります♡ 『茄子とししとうのしょうゆ煮』 『米ナスのたたき』『ピーマンのマヨ玉子のせ』 『なすの海苔佃煮和え』『なすのゼリー』 ■講師:JA安芸 安芸市施設園芸消費拡大委員会 の皆さん ■参加費:1000円 ■定員:16名 ☆うれしいお土産付き☆	しまんと新聞ばっく教室 自分でオリジナルのバックを作りますか? 作って楽しい、もたてうれしい新聞ばっくを作りますか? ★今回は「ワインバック」を作ります★ ■講師:しまんと新聞ばっくインストラクター渡辺 隆明さん ■参加費:500円 ■定員:15名	オリジナルグラノーラをつくらう! 朝食の定番になりつつある、今話題のグラノーラ。 好きな物・摂りたい栄養をあれこれ入れ込める 【自家製グラノーラ】を作ってみませんか? ★オリジナルグラノーラ ★グラノーラアレンジメニュー この2品を作ります。 ■講師:キッチンプラス 武智 桃子 ■参加費:1300円 ■定員:16名
24 (金) 10:30-13:30	25 (土)	27 (月) 10:30-13:30
マクロビオティック料理教室 初めてのでも安心 テーマ:お塩の選び方 『玄米クリームシチュー』 『根菜ピンチョス』 『甘栗』 ★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。 ★大豆・小麦は使用していません。 ■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	★サニーマート×meiji共同企画 こちらの教室は ハガキで応募のイベント企画のなっております。 	手こねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『シュトーレン』 クリスマスに向けて、とっておきのシュトーレンを作しましょう! ◎前日からじっくり発酵しているので、手こね時間が短く、誰でも簡単にパンが作れます。天然酵母だからこ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:1800円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。
28 (火) 18:30-20:30	30 (木) 10:30-13:30	●キャンセル料について●
カンタン♪時短♪夜ごはん教室 『牡蠣の和風グラタン』 『柚子と季節のお野菜の和え物』 『サツマイモとレモンきんとん』 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。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	洋菓子教室 『シュトーレン』 ドイツやオランダではクリスマスのお菓子の定番中の定番!洋酒に漬け込んだドライフルーツとナッツがたくさん入った菓子パンです。 ■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費:1800円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。	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。)



◎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

