



～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…

《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。)



2月 料理教室カレンダー

予約受付は・2017年1月25日(水)AM9:00から

4 (土) 10:30-13:00	7 (火) 10:30-13:30	8 (水) 10:30-13:30
<p>親子でお菓子作り教室♪ 『フォンダンショコラ』『トリュフ』</p> <p>毎年、バレンタインは大人気なのでお申込みはお早目に!</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 バレンタインにおすすめ♪ 『クリームサンドチョコクッキー』</p> <p>ラム酒風味のチョコチップ入りバタークリームをサンドした、チョコクッキーです。プレゼントにも最適♪</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>とまっくま料理教室 この時期だけの贅沢お鍋♪</p> <p>『フルーツマト鍋』</p> <p>三種類のフルーツマト食べ比べとトマトのお話 ファーム輝のフルーツマトで今年も贅沢に作ります。 スープまで残さずおいしく食べれちゃいます。また、トマトの美味しいお話もお楽しみに。</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>
9 (木) 10:30-13:30	9 (木) 18:30-21:00	10 (金) 10:30-13:30
<p>料理アドバイザー料理教室 初心者大歓迎♪ 『ロールステーキ』『ブロッコリーのスープ』『いちごのティラミス風』</p> <p>窪川牛の生産者恒石さんをお呼びし、窪川牛への思いや窪川牛についてお話してもらいます。オススメの部位の試食もご用意しております。</p> <p>■講師:恒石畜産 恒石 知則さん サニーマート高須店 料理アドバイザー 島崎 弘美 ■参加費:1300円 ■定員:16名</p>	<p>『ティラミスカップケーキ』 マスカルポーネクリームを添えて</p> <p>お仕事帰りや夜の空き時間にお菓子を作ってみませんか? 初心者でも安心して作れます^^ バレンタインにもぴったりなスイーツです。</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:12名 ★4個〜作ります。</p>	<p>小島喜和料理教室 ~高知の旬食材を使って~ 新刊出版記念 lesson 『レモンマーマレード』 『クレープシュゼット金柑ソースがけ』</p> <p>新刊「四季を愉しむ手しごと」より、とっておきのジャムを作ります。 (無農薬栽培のレモン使用)ジャムはお持ち帰りして頂き、旬の金柑ソースでクレープを作りましょう。 今回は新刊本のプレゼントもあります♪</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:3500円 (容器代・本代込) ■定員:16名</p>
11 (土) 10:30-12:00	12 (日)	13 (月) 10:30-13:30
<p>御座店×meijiコラボ企画♡デコチョコ教室</p> <p>サニーマート御座店による毎年大人気企画! 世界に一つだけのチョコを作ろう♪ 板チョコにデコレーションします♡</p> <p>※小学3年生以下のお子様は保護者の方とご参加ください。</p> <p>■講師:サニーマート御座店 スタッフ ■協賛:meiji様 ■参加費:500円 ■定員:18名 ※お持ち帰りあります お子様から大人の方までどなたでもご参加いただけます。</p>	<p>■サニーマート・ロchette共同企画♡ バレンタイン手作りチョコ教室</p> <p>こちらの教室はハガキで応募の教室です。 ハガキはフレンドリーカウンター付近にございます。 応募締切は1月24日(火)※当日消印有効です。</p>	<p>洋菓子教室 バレンタイン直前! 『クリームサンドチョコクッキー』</p> <p>ラム酒風味のチョコチップ入りバタークリームをサンドした、チョコクッキーです。プレゼントにも最適♪</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>
21 (火) 10:30-13:30	22 (水) 18:30-21:30	23 (木) 10:30-13:30
<p>■靴屋さんに教わる『寒仕込みお味噌教室』 お味噌シリーズ <第2段 お好みの味噌を作ろう!></p> <p>四十万町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」と一緒に味噌作りをします。 今回は、「米麹」「麦糲」を用意しております。 自分好みの味噌作りしましょう!</p> <p>※約3kgのお味噌をお持ち帰ります。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。</p> <p>■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)</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>『たらのチゲ』『長芋の蒸し焼き』『みかんキムチ』</p> <p>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♪興味のある方はぜひ☆</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>■手こねパン教室 ~天然酵母を使って~ 『アップルクーヘン』</p> <p>りんごをたっぷり使った、ケーキ風のパンです。</p> <p>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。</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>
24 (金) 10:30-13:30	26 (日) 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 『ビーフンチヂミ 時雨味噌ディップ』『蕪の蒸しスープ』『ごぼうクッキー』</p> <p>今回は「甘さと体型の関係」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>■ホワイトソースを使った料理教室 『クロックムッシュ』『ネギのグラタン』『コンビーフと野菜のソテー』</p> <p>基本のホワイトソースを作ってみませんか? ホワイトソースを使ったアレンジメニューをご紹介します。</p> <p>■講師:atelier Decembre 森陽介さん ■参加費:1600円 ■定員:16名</p>	<p>◎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⇒</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ご協力お願いします。（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 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

