



～食べることも、作ることも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

2月 料理教室カレンダー

予約受付は…2018年1月25日(木)AM9:00から

4 (日) 10:30-13:00 ■親子料理教室 『バレンタイン フォンダンショコラ』 人気の一品！プレゼントにもぴったり♪  ■講師：こもれびのぱんや 江藤ええさん ■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。	6 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『オープンを使わない 生チョコタルト』  ■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。	7 (水) 10:30-13:30 ■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～ 『春キャベツのマリネサラダ』 『ビーフストロガノフ』 『チョコ・ア・ラ・モード』 ■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
9 (金) 10:30-13:30 ■手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『チョコとナッツのブリオッシュ』 ◎前日からじっくり発酵しているので、手ごね時間が短く、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。	10 (土) ■サニーマート・ロッテ共同企画♡ バレンタイン手作りチョコ教室 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置きます。 応募締切は 1月25日(木) ※当日消印有効です。	16 (金) 13:30-15:30 ■靴屋さんに教わる「手作りお味噌教室」♪ お味噌シリーズ <第3段 3kg・お好みの味噌作り> 四万十町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」さんと一緒に味噌作りをします。靴屋さんならではの靴やお味噌の話をします。 米こうじ・麦こうじでお好みの味噌を作ります。 申し込み時にどちらの靴が良いかお声かけくださいませ。 ♡靴スイーツ付き♡ ■講師：井上靴店 井上雅恵さん ■参加費：3500円 ■定員：16名 お子様(4歳以上)のペアでの参加OKです。
21 (水) 18:30-20:30 ■カンタン♪時短♪夜ごはん教室 『牡蠣のかんたん生姜和え』 『大根の和風サラダ』 『芽キャベツのオープン焼き』 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時間ほどでどっておきのメニューを作ります。 ■講師：撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費：1600円 ■定員：16名	22 (木) 10:30-13:30 ■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎！ おすすめ「すだち鶏」を使ったメニュー 『蒸し鶏の塩こんぶ和え』 『鶏と根菜のゴマみそ煮』 『せせりときのこいっぱい炊き込みご飯』 『ヨーグルトのムースデザート』 すだち鶏についてメーカー様をお呼びし、おいしい食べ方などを教わります。 ■講師：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	23 (金) 10:30-13:30 ■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 マクロビオティックの基本ごはん 『土鍋玄米』 『青菜のごま和え』 『こんにゃく入りきんぴらごぼう』 『れんこんバーグ』 『わかめスープ』 ★少人数制なので初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 (日) 10:30-13:00 ■親子でつくる「手作りお味噌」♪ お味噌シリーズ <第4段 1kgのお味噌作りと味噌玉をつくらう> 四万十町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」さんと一緒に味噌作りをします。 1kgのお味噌を作った後はみなでのお昼ごはんを食べます。 お湯を注ぐだけで一人分の味噌汁が簡単にできる「味噌玉」を作ります。 ■講師：井上靴店 井上雅恵さん ■参加費：2100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。	26 (月) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『りんごとカスタードクリームのパイ』 いつものアップルパイとは一味違うレシピ♪ 基本のアップルパイの作り方も教えます。 ■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。	●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。)



<天然酵母のパン教室 フリオッシュ> <料理アドバイザーによる料理教室>

◎どの教室もグループやペアで行うことが多いのでお1名様のご参加でも、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♪)



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0brigada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。
- 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

