



～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

5月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年4月25日(水)AM9:00から

7 (月) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『抹茶のシフォンケーキ』 ■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。	9 (水) 10:30-13:30 ■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～ タイ料理に挑戦♪ 『カツオのタタキサラダ タイのソースで』 『タイイエローカレー』 『ココナッツミルクゼンざい』 ■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	11 (金) 18:30-21:30 ■く土佐の味ふるさとの台所>料理教室 『田舎寿司』 『イタドリ炒め物』『汁物』 『くさぎなの白和え』 昔ながらの郷土料理を気軽に楽しみませんか？ 今回はおうちに帰って復習できる、うれしいお土産付き☆ ■講師:十和おかみさん 居長原 信子さん ■参加費:3500円 ■定員:16名 ■協力:株式会社わらびの楼
12 (土) 10:30-13:00 ■親子料理教室 『薔薇パイ・ウインナーパイ・チョコパイ』 母の日に手作りのバラの花をプレゼントしませんか？ パイシートをアレンジし、3種類作っていきます。 ■講師:こもれびのぼんや 江藤里恵さん ■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。	15 (火) 10:30-13:30 ■地元のシェフに学ぶ料理教室～旬食材を使って～ 『魚のカルパッチョ 小夏のソース』 『なすのグラタン』 『フォカッチャ』 ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	19 (土) 10:30-13:30 ■今夜はごちそう！ お肉も野菜もたっぷり食べよう フライパンひとつで完成！ 『アンガス牛のステーキ&グリル野菜の盛り合わせ』 2016年高知家の食卓総選挙1位にも選ばれた、 ジビエ専門店Nook's Kitchenの店主直子さん直伝！ 美味しいお肉と野菜の基本的な焼き方を教わります。 ■講師:Nook's Kitchen 西村 直子さん ■参加費:1800円 ■定員:16名
20 (日) 10:30-13:00 ■おからで簡単！「おから味噌教室」 豆腐屋さんに教わる「おから味噌教室」 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糴を使って 簡単♪力いらずでらくちんにお味噌を作りましょう。 ※約2kgのお味噌をお持ち帰りできます。 ■講師:手作り豆腐『豆腐匠』豆腐マイスター谷脇まりさん ■参加費:2100円(容器代込) ■定員:16名(お子様との参加もOK) ※親子1組(4歳以上)お子様1名までご参加いただけます。	29 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『スコーン 2種』 おかず系・スイーツ系を作ります。 ■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。	30 (水) 10:30-13:30 ■手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『ぼうしパン』 ◎前日からじっくり発酵しているため、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 瀬川久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。
31 (木) 10:30-13:30 ■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 『雑穀&野菜のフritー(米粉生地)』 『グリーンスムージー』 『小豆寒天ボンボン』 ★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	＜ふるさとの台所料理教室＞ 	●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。)



＜地元シェフに学ぶ料理教室＞



＜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キング)



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brigada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

