



～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

## 7月 8月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年6月25日(月)AM9:00から

6 (金) 18:30-21:30	10 (火) 10:30-13:30	14 (土) 10:30-13:00
<b>■小島喜和料理教室～季節のてしごと～</b> 『お野菜たっぷり五目あんかけ焼きそば』 『ゴーヤフリット』 『マンゴープリン』 ■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	<b>■洋菓子教室</b> 『ブルーベリーチーズケーキ』 ゼラチンを使わず、口どけなめらかな チーズケーキです。 ■講師: パティスリー・ピオ 泉泉寺里さん ■参加費: 1600円 ■定員: 12名 ※お持ち帰りあります。	<b>■親子料理教室</b> 自分でアイスをつくってオリジナルの <b>パフェ作り</b> ■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。
<b>18 (水) 10:30-13:30</b> <b>■S&amp;B スライス&amp;ハーブ料理教室♪</b> ～年に1度★大好評の教室です～ 『オレンジ風味の照り焼きチキン』 『レモンオレガノスープ』 『アボカドとトマトのサラダ』 『夏のフルーツと水切りヨーグルトバルサミコンソース』 ■講師: エスピー食品株式会社 スライスクッキングアドバイザー 石井利一さん ■参加費: 1300円 ■定員: 15名 ■協賛: エスピー食品株式会社	<b>19 (木) 10:30-13:30</b> <b>■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</b> 『トマトごはん』 『えのき麻婆豆腐』 『タタキきゅうり』『黒糖ゼリー』 ★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。 ■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	<b>22 (日) 13:30-16:30</b> <b>■和菓子作り体験教室 ～つくるものがたり～</b> <b>人気和菓子店の職人技を間近で見ませんか？</b> 『葛を使った抹茶ラテ～和風プリン～』 『季節の生菓子』 ■講師: お菓子司 小笠原 小笠原健夫さん ■参加費: 1800円 ■定員: 16名 ※お持ち帰りあります。 (4歳以上のお子様とペアでの参加もOK お伝え願います。)
<b>26 (木) 10:30-13:00</b> <b>■なつやすみ親子料理教室</b> <b>『ピザ作り』</b> 生地から作り、 好きな形でトッピングをして <b>オリジナルのピザを作ろう！</b> ■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。	<b>29 (日) 10:30-13:00</b> <b>■親子で作る「豆腐作り教室」</b> 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 豆腐屋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(*^_^*) ■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: 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。	<b>30 (月) 10:30-13:30</b> <b>■手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～</b> <b>『夏野菜カレーパン・ピザパン 2種』</b> ◎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。
<b>8月5日 (日) 10:30-13:00</b> <b>■なつやすみ親子料理教室</b> 牛乳のふしぎをしらべてみよう！ <b>『手作りカッテージチーズ』</b> <b>『冷凍ブルーベリーで簡単チーズムース』</b> <b>『ホイデパンケーキ』</b> ■講師: サニーマート中万々店料理アドバイザー 渡部花保さん ■参加費: 1300円 ■定員: 8組(小学生以上対象) ■協力: 雪印メグミルク株式会社様	<b>8月6日 (月) 10:30-13:30</b> <b>■洋菓子教室</b> <b>『マンゴープリン』</b> ■講師: パティスリー・ピオ 泉泉寺里さん ■参加費: 1600円 ■定員: 12名 ※お持ち帰りあります。	<b>8月18日 (土) 10:30-13:30</b> <b>■なつやすみ親子料理教室</b> <b>『手打ちうどん』</b> 小麦から作ります。出来上がった、好きな具材をトッピングしてお昼ご飯に食べましょう！ ■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。
<b>8月29日 (水) 10:30-13:30</b> <b>■手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～</b> <b>『フォカッチャ』</b> <b>『トマトとアボカドの冷製スープ』</b> <b>『太刀魚のイタリアンソテー』</b> ◎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。今回はパンに合わせた料理も作ります。 「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。	<b>●キャンセル料について●</b> ◎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下さいませ。 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。おつりが出来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」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 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

