



～食べること、作ること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

☆4月 料理教室カレンダー☆

2015年3月25日(水)AM9:00から

3 (金) 10:30-13:30 ■野菜ソムリエが教える春野菜メニュー 『パプリカのチキンロール』 『フルーツマトと卵炒め』 『もやしのチヂミ風』 『りんごと小松菜のジュース』 ■講師: キッチンスタジオ天然素材 東村さゆりさん ■参加費: 1600円 ■定員: 16名 人気NO.3 初心者	8 (水) 10:30-13:30 ■天然酵母で体が喜ぶパン作り ちよとしたランチやおやつにぴったりの.. 『カレーキャベツパン』 『コーンマヨネーズパン』 ■講師: 撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費: 1600円 ■定員: 10名	10 (金) 10:30-13:30 ■料理アドバイザーが教える～初心者大歓迎～ 今アジアがおもしろい! お家で本格アジア料理が作れるよ! 『お手軽♪生春巻き』 『アジア料理・サテ(タイ風串焼き)』 『炊飯器で! シンガポール料理・鶏飯』 『グラノーラでお菓子』 ■講師: サニーアक्स南国店料理アドバイザー 秋山和江 公文愛 ■参加費: 1300円 ■定員: 16名 初心者
12 (日) 13:00-14:30 ■コーヒー教室 おうちでおいしく淹れるコツを教えます! ペーパードリッップのコツ、コーヒーの飲み比べや コーヒーに合う食べ物についてなどなど、 コーヒーについて美味しく楽しく学びませんか? ■講師: café porta ロースター 山崎将司さん ■参加費: 500円 ■定員: 16名	13 (月) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 ランチやおやつにいかが? 『季節の野菜のケーキサレ』 フランスの甘くない塩ケーキ お食事向けのパウンドケーキです。 ■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	19 (日) 13:00-13:30 ■手作り和菓子体験教室 ～つくるものがたり～ ～季節の和菓子菓子作り～ 『柏餅』『餡わらび餅』 『上生菓子(練り切り)あやめ』 上生菓子とは・・・こなし生地や練り切りなどの 餡生地を使って作ります。 プロの和菓子職人の技を間近で見ませんか? ■講師: のしや本家 高橋宏暢さん ■参加費: 1800円 ■定員: 16名
20 (月) 18:30-21:30 ■お魚をさばけるようになろう! さばくのがメインの教室です! 魚種: 真アジ※魚種は変更になる場合があります 『アジのなめろう』『アジのチーズパン粉焼き』 ※参加者にはもちろんさばき方レシピをプレゼント! ■講師: サニーマート水産バイヤー 八木良文 ■参加費: 1300円 ■定員: 18名 人気NO.1	23 (木) 10:30-13:30 ■たべもので元気になるう! 『野菜ちまき』『梅ひじき餃子』『春キャベツのお味噌汁』 『毎とコーヒーの豆乳クラフティ』 ・・・クラフティとは、季節のフレッシュフルーツを入れて、 蒸焼きにするスイーツ(お菓子)です。 マクロビオティックをベースにしたお料理教室です。 ■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	23 (木) 18:30-21:30 ■野菜ソムリエが教える春野菜メニュー 『パプリカのチキンロール』 『フルーツマトと卵炒め』 『もやしのチヂミ風』 『りんごと小松菜のジュース』 ■講師: キッチンスタジオ天然素材 東村さゆりさん ■参加費: 1600円 ■定員: 16名 人気NO.3 初心者
25 (土) 10:30-13:30 ■日本料理教室 春を感じる和食 ～プロが教える和食の基本編～ 『連根まんじゅう桜蒸し』 『鯛の煮物』 『うぐいす仕立ての吸い物』 桜蒸しとは・・・桜の葉を巻いた蒸しもので春を感じる1品です。 ■講師: 旬味 花八川 田邊誠さん ■参加費: 2100円 ■定員: 16名	26 (日) 10:30-13:00 ■親子でつろう ～パン作り～ 『豆腐でふわふわ白パン』 パン生地に豆腐を入れることでふわふわのパンに! パンの中身には、練乳とバターを合わせた 甘いクリームを作ります。 ■講師: お料理講師 江藤えさん ■参加費: 1600円 ■定員: 親子8組(お子様4歳以上)	27 (月) 10:30-13:30 ■韓国家庭料理教室～韓国の家庭料理を体験～ 『エリンギと牛ヒレ焼肉』 『鱈のスープ』 『大根ナムル』 『手作りドレッシングのグリーンサラダ』 ■講師: 韓国家庭料理 イヒョンスクさん
28 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 先生のおすすめスイーツ 『チーズタルト』 おいしく簡単♪ 本格的なチーズタルトの作り方を教えます! ■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	29 (水) 10:30-12:00 ■酵素でお肌と腸をピカピカに! 季節に応じた酵素作りしてみませんか? 酵素ジュースの試飲あります。 当日作ったものはジップロックに入れて お持ち帰り頂きます。 ※参加者にはもちろん保存用ペットボトルプレゼント! ■講師: なでしこ料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費: 1600円 ■定員: 16名	*お知らせ* 四月よりキャンセル料金が変わります。 教室開催日より3日前～前日⇒参加料金の半額 教室開催日当日⇒参加料金 全額を頂戴いたします。 材料の仕入れの都合上、 ご理解をお願いいたします。

4月からキャンセル料金が変わります。

※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。



魚用包
丁

- ◆参加費は当日お支払ください。(サニーマートのお買い物券もご利用頂けます)
- ◆お魚をさばこう！シリーズに合わせて魚用包丁の販売を始めました。
- ◆1時間1800円にてキッチンプラスの貸し出しを行います。お気軽にご相談くださいませ。
- ◆子ども用スリッパ、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。
- ◆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。



▼キッチンプラスブログはこちらから(^▽^)▼

<http://kitchenplus.seesaa.net/>



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♪)



キッチンスタジオ天然素材野菜ソムリエ東村さんの料理教室



「野菜ごはんとお菓子brigada岸野さんの食べ物で元気になろう教室



サニーマート ハ木さんのお魚をさばけるようになろう！



サニーマート料理アドバイザーによる初心者向け料理教室



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！(^▽^)♪