



～食べることを作ることを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。）

4月 料理教室カレンダー

予約受付は・・2017年3月25日(土)AM9:00から

4 (火) 10:30-13:30	7 (金) 10:30-13:30	8 (土) 10:30-13:30
■洋菓子教室 『フルーツサンドシュー』 人気のシュークリーム。 カスタードの基本の作り方をしっかり学びます。 3種類の果物を挟んだ贅沢なシュークリームです。 ■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 ※お持ち帰りあります。	■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～ 春の和食献立その2 季節を感じながら料理を作りませんか？ 『新ごぼうと牛肉の柳川風』 『筍の木の芽和え』 『春の香りのおすまし』 ■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	■<土佐の味ふるさとの台所>料理教室 《第3回》「山の春を楽しもう！」 『いたどりの油いため・酢の物』 『筍のたきこみご飯』『しし汁(しょうゆ味)』 昔ながらの郷土料理を気軽に楽しませんか？ ■講師:十和おかみさんの皆さん ■参加費:1800円 ■定員:16名 ■協力:株式会社わらびの様
11 (火) 18:30-20:30	15 (土) 10:30-13:00	16 (日) 13:30-16:30
■時短かんたん夜ごはん教室 『饅頭のカレー』 『たけのこのメンマ風』 『ごぼうの和え物』 初めての方でも安心。サニーマートおすすめの食材を使って、 「簡単」に「時短」でおいしいメニューを学びます。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	■親子料理教室 米粉で作る ほろほろスノーボール 米粉の優しいスイーツをお子様と一緒に作りませんか？ プレゼントにもぴったりなクッキーです。 ■講師:こもれびのぼんや 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。	■和菓子作り体験教室 ～つくるものがたり～ 人気和菓子店の職人技を間近で見ませんか？ 『桜餅～道明寺・焼き桜～』 『練り切り 葛蒲』 ■講師:御菓子司 新月 西村大輔さん ■参加費:1800円 ■定員:16名 ※お持ち帰りあります。
18 (火) 10:30-13:30	20 (木) 10:30-13:30	23 (日) 10:30-13:30
■手こねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『桜あんぱん』 ◎前日からじっくり発酵しているので、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。 ■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。	■とまっくま おうちで100回作れるシリーズ 『ごぼうのポターージュ』 『文旦と鶏肉のディアボロピンチョスサラダ』 『苺のブルスケッタ』 旬の野菜を中心としたメニューをご紹介します野菜ソムリエならではの野菜のお話もあります。今回は「いちご」についてお話しします。 ■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	■日本料理教室 地元人気店に学ぶ料理教室 『焼き筍』 『春野菜の揚げ物』 『鯛の桜蒸し』 プロから学ぶ、旬の食材をたっぷり使ったメニューです。 ■講師:旬味 花八川 田邊誠さん ■参加費:2100円 ■定員:16名
24 (月) 10:30-13:30	26 (水) 10:30-13:30	28 (金) 10:30-13:30
■洋菓子教室 『スモークサーモンのケーキサレ』 フランス生まれのおかずケーキ。 スモークサーモンとクリームチーズを入れ、お食事や軽食・おつまみにぴったりな一品に仕上げます。 ■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。	■料理アドバイザー料理教室 初心者大歓迎！ テーマは「乳和食で減塩チャレンジ！」 『鮭のミルクちらし寿司』 『かぼちゃのミルクそば煮』 『ゆがき大根とひじきの減塩煮』 『春キャベツの乳精浅漬け』 ■講師:土佐道路東店 料理アドバイザー 大崎 美春 ■参加費:1300円 ■定員:16名 ■協力:ひまわり乳業様	■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 先生の都合により中止となりました。 今 ご了承お願い致します。 ★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。 ■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



<↑とまっくま料理教室>



<↑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⇒